

خواب سے بہتر

# روحانی ڈائجسٹ

کراچی  
اکتوبر ۲۰۱۲ء

خواب کیا ہے....؟

خواب سے مستقبل کا انکشاف اور کامیابی....؟

خواب کے ذریعہ حسن و فہانت اور صلاحیتوں میں اضافہ ہو سکتا ہے....؟

بچے بچہ کو قتل کے چالاک  
اور قتلہ کو قتل سے پرہیز چاہیے



WWW.PAKSOCIETY.COM

SCANNED BY PAKSOCIETY.COM





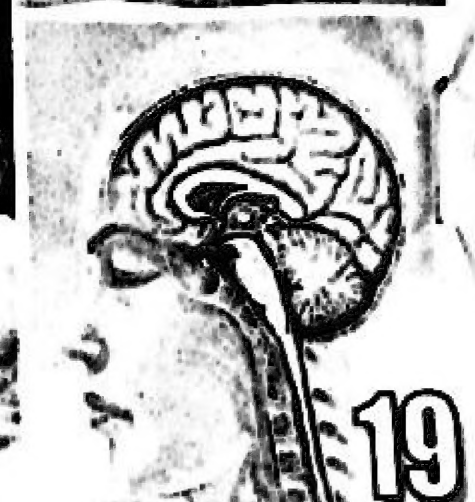
27



35



11



19

اس ماہ بطور خاص.....

دوران خواب علم اور  
صلاحیتوں کا حصول

ہمارے اسلاف نیند کے دوران تعلیم کے نظریے کو  
عملی طور پر اپناتے ہوئے تھے۔

حاجی عظیمہ..... 27

خواب کے ذریعے مسائل کا حل.....

خواب کے متعلق دنیا میں دو قسم کے نظریات پائے  
جاتے ہیں، ایک یہ کہ خواب بعض پیش آمدہ واقعات کی  
نقلی کرتے ہیں اور دوسرا یہ کہ یہ صرف دہم ہے۔

احمد بن شہزاد..... 35

اپنے خواب اپنی مرضی کے مطابق دیکھیے۔

آپ کے لیے یہ جائیداد نہیں کا بائٹ ہو گا کہ ہم اپنی  
مرضی کے واضح اور جب چاہے خواب دیکھ سکیں گے۔

شاہینہ جمیل..... 41

خواب کیا ہے.....؟

صوفی، فلاسفہ، نفسیات دان اور سائنسدان سب ہی  
نے خواب کی تعبیر و تشریح کرنے کی سعی کی ہے۔  
صدیوں سے ماہرین اس سوال کے جواب کے لیے  
سرگرداں ہیں کہ خواب اصل میں کیا ہیں۔

♦♦♦..... 11

خواب کی نیورولوجی.....

جب ہم سوتے ہیں..... تو کیا ہوتا ہے.....؟  
خواب میں آدمی کہاں چلا جاتا ہے؟ دماغ کیا کر رہا  
ہوتا ہے.....؟

دوران خواب دماغ میں ہونے والی سرگرمیوں  
کا ایک جائزہ

ابن وحی..... 19





عقل حیران پس سائنس خاموش ہے۔  
خواب کو تلو کرنے والے قوم.... سینوئی  
ہیشیا کے پڑائی سلسلے میں سینوئی Senoi نام کا ایک قبیلہ رہتا ہے۔  
اس قبیلے کی خاص بات یہ ہے کہ یہاں کوئی جرم نہیں ہو تا، اسٹر میں ملر پریشن کیا  
کسی بھی ذہنی بیماری کا نام و نشان تک نہیں پایا جاتا۔

06.....

خواجه شمس الدین عظیمی

نور الہی نور نبوت.... اوتھے خواب نبوت کا چھایا لہواں حصہ ہے....  
سہ لے جریں.... مر جا دمر نے سے پہلے....  
روحانی سوال و جواب.... خواب کیا ہے؟ خواب کی کیا حقیقت و اہمیت ہے....؟ خواجه شمس الدین عظیمی 184...

ادب معارف و ماحول



خواب شفا کا ذریعہ بن گیا....  
مجھے یقین نہیں آ رہا تھا کہ یہ رپورٹ میرے مریض سینہ اقبال کی تھی جسے میں نے اپنی تسلی کے  
لے قاتل اور مستعد لہر زد کو بھیجا تھا مگر انہیں دیکھ کر میں غیر یقینی کیفیت سے دوچار تھا۔  
ڈاکٹر عبدالرب بھٹنی 67.....

خوابوں کا مسیحا.....

جس نے مغربی سائنسدانوں کو باطنی صلاحیتوں پر سوچنے پر مجبور کر دیا..... 51  
کالمی والا..... بنگالی ادب کا ایک شاہکار افسانہ..... راہندر ناتھ ٹیگور..... 117  
کل ہم نے ایک سہا دیکھا..... جستہ جستہ (نکاحیہ کالم).... ابن انشاء..... 73

دنیا سائنس حیرت انگیز

عجیب.....



انسانی ڈھانچوں کی جھیل.... ہالیوڈ کے اچھا علاقے میں روپ  
کنڈ نامی ایسی منجمد جھیل موجود ہے جسے ڈھانچوں کی جھیل کے نام سے بھی  
پکارا جاتا ہے۔ اس جھیل میں سے ابھی تک نویر صدی عیسویں سے تعلق  
رکھنے والے 600 سے زائد انسانی ڈھانچے نکالے جا چکے ہیں۔



ایک ایسے سال  
دلچسپ پر اسرار اور حیرت انگیز سلسلہ



یہ ہے پاکستان

خوشاب

پاکستان کا خوبصورت اور خوشحال شہر۔



ایک لڑکی کی کہانی جسے رومانی رومانوں پر چلنا تھا۔



125

عنوان

جوائنت ہسپتال سسٹم ....  
نئی نسل کی تربیت کا ایک قدیم مگر کامیاب طریقہ عام ....

125....



127....

خوش رہیں اور شخصیت کو مکمل بنائیں ....  
گھر کا معالج .... ایسے مسائل جن کا حل ہمارے کچن میں موجود ہے ...

143....  
اشرف باہی کے نوکے .... بڑے مزہ مذاک کی میں کام آتے آتے گئے ... اشرف سلطان .... 147



اسکول فوبیا ....

129

معاشرے کے بنیاد گزار میں تعلیمی ادارے مرکزی کردار ادا کرتے ہیں وہاں پروان چڑھنے والی چوری  
مستقبل میں ریاست کی ذمہ داری سنبھالتی ہے  
129....



131....

133....

145....

149....

157....

163....

165....

ہسپتال چلیں، تندرست و توانور ہیں ...

چھوٹا سا مچھرو .... بڑے مسائل کی وجہ بن سکتا ہے ...

طبعی مشورے .... جنبل (ایگریا) کے اسباب و علاج ....

خوب نگر کی میر .... خیر کا پورا راز ہو علاوہ حاضر کا ایک بہت بڑا مسئلہ ہے ...

صحت کے لیے سبزیں بھی بہت ضروری ہے ...

خوبصورتی نہ صحت مند ناخن .... آزمودہ نسخہ ...

بچے کے سبب نہیں مرنے .... راشدہ صفت میوہ ملی کھین ...



مستقل سلسلہ

9. قرآن کے تاثرات

109. جیتی جاگتی زندگی

175. کیفیات مراقبہ

195 اس ماہ ....

195. گوشہ کتب

201. بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

207. محفل مراقبہ

215. روحانی ذائقہ

90. عالم امروز

143. گھر کا معالج

161. دست خوان

181. قرآنی انسائیکلو پیڈیا

187. شرح لوح و قلم

رنگ و روشنی سے علاج

141

فیملی شالوائی



135

صحت سے زندگی

جسم کے عجائبات



تھائی رائیڈ  
گینڈ

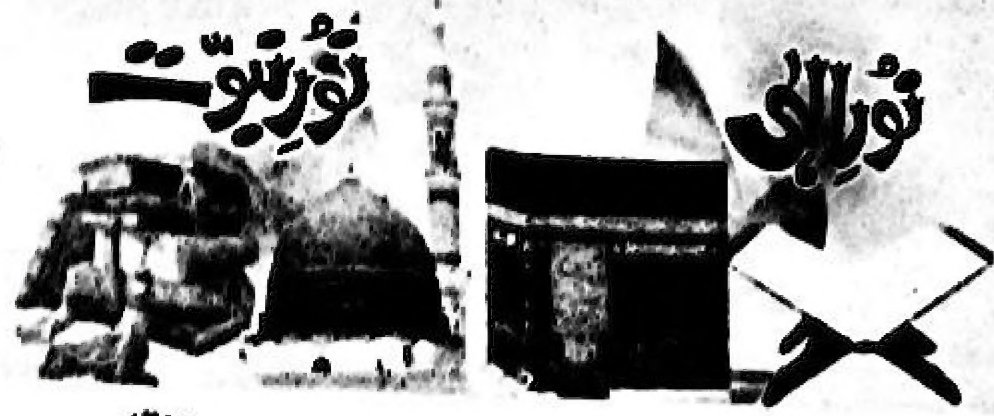
انسانی جسم کی کہانی اس کی رہنمائی

دعائی میں بھاری لائے کام

کر قرآن پڑھنے والی مراقبہ کا کلام







سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا: ”میرے بعد وحی تو منقطع ہو جائے گی لیکن مبشرات بند نہیں ہوں گے۔“ صحابہ کرام نے عرض کیا کہ ”مبشرات“ کیا چیز ہیں؟“ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”مبشرات.... سچے خواب ہیں۔“ (صحیح بخاری، ابوداؤد) خواب ایک مسلمہ حقیقت ہے۔ اچھا خواب مومن کے لئے بشارت کا درجہ رکھتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: مومن کا خواب نبوت کا چھپا لیسواں (46) حصہ ہے۔ (بخاری، ابوداؤد)

”(اچھا) خواب اللہ کی طرف سے ہوتا ہے اور برا خواب شیطان کی طرف سے۔“ (بخاری) سیدنا علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ایک دن صحابہ کرام سے فرمایا کہ جب تم میں سے کوئی شخص اچھا خواب دیکھے تو اس کو چاہئے کہ وہ حق تعالیٰ کا شکر ادا کرے اور اس خواب کو اپنے مومن دوستوں اور بھائیوں کے سامنے بیان کرے اور اگر نیک آدمی برا خواب دیکھے تو چند بار یہ کہے: ”میں شیطان سے اللہ کی پناہ مانگتا ہوں۔“

حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نماز فجر کے بعد عموماً صحابہ کرام سے دریافت فرماتے کہ تم میں سے کسی نے کوئی خواب دیکھا ہے؟ اگر کسی نے خواب دیکھا ہوتا تو بیان کرتا اور سیدنا حضور الصلوٰۃ والسلام اس کی تعبیر بیان فرماتے۔

سیدنا ابو ہریرہ فرماتے ہیں کہ نبی کریم نے فرمایا: ”خواب تین قسم کے ہوتے ہیں: اچھے خواب اللہ کی طرف سے بشارت ہوتے ہیں۔ بعض خواب شیطان کی طرف سے پریشان کرنے کے لئے ہوتے ہیں اور بعض خواب انسانی نفس کی گفتگو پر مبنی ہوتے ہیں۔“





انسان موت و زیت میں رد و بدل ہو رہا ہے۔ زیت کو سمجھنے کیلئے ہمارے پاس وہ اعمال و افکار اور حرکات و سکنات ہیں جو ہم زندگی بھر کرتے رہتے ہیں۔ حرکت جسمانی وجود کے ساتھ ہوتی ہے اور ایک ایسی حالت بھی طاری ہوتی ہے کہ جسمانی وجود معطل ہو جاتا ہے لیکن حرکات و سکنات اپنی پوری رصائیوں کے ساتھ قائم رہتی ہیں۔ حضور قنبرؑ نے موت و زیت کے موجودہ سائنسی ذہن کے مطابق عقدہ کشائی کی ہے اور خواب کے اوپر ایک مسبوط باب رقم کیا۔

حضور قنبرؑ نے اپنا اولیائے کے ایک شاگرد نے پوچھا: ”سرکار!.... روح اور مادی وجود کیا ہے؟“....

قنبرؑ نے اپنا اولیائے فرمایا: ”جسمانی وجود روح کا لباس ہے۔ ہر انسان اس بات سے واقف ہے کہ وہ جسمانی آرام اور جسم کو مرد و گرم سے محفوظ رکھنے کیلئے لباس پہنتا ہے۔ لباس تنوں کا ہو.... درخت کی چھل کا ہو.... کھال کا ہو.... سوت کا ہو.... لون کا ہو یا تھکن کا ہو.... لباس کی تعریف یہ ہے کہ وہ جسم کو اس طرح لٹکا پلے یا جسم کے ساتھ اس طرح اس کی وابستگی ہو جائے کہ جسم چھپ جائے اور لباس ظاہر ہو جائے.... ایسی صورت میں لباس کی حرکت جسم کے تابع ہو جاتی ہے.... جسم میں حرکت ہوتی ہے تو لباس میں بھی حرکت ہوتی ہے.... جسم میں حرکت نہیں ہوتی تو لباس میں بھی حرکت نہیں ہوتی“....

شاگرد نے پوچھا: ”سرکار!.... اس کی مزید وضاحت کیجئے“....

قنبرؑ نے اپنا اولیائے فرمایا: ”ایک آدمی ہے۔ گوشت پوست اور احضا کا ہوا مکمل آدمی.... اس آدمی نے لباس پہن لیا.... جسم کے اوپری حصے پر قمیض پہن لی.... اور باقی حصے پر شلوار یا پتلون پہن لی.... اب ہم اس آدمی سے یہ کہتے ہیں کہ قمیض سے آستین چلاؤ.... لیکن قہار ہاتھ نہ بٹے.... دہندہ اس سلسلے میں عاجز ہے.... اس لئے کہ آستین کی حرکت جسمانی وجود کے تابع ہے.... جسمانی وجود یعنی ہاتھ بٹے گا تو آستین بٹے گی۔ ہاتھ نہیں بٹے گا تو آستین نہیں بٹے گی.... اس کی دوسری مثال یہ ہے کہ قمیض شلوار کو چاد پائی پر اس طرح لٹکایا جائے کہ اس پر کسی آدمی کا گمان ہو.... اب اس لباس سے کہا جائے کہ تو اٹھ کر بیٹھ جا.... لباس میں ہرگز کوئی حرکت واقع نہیں ہوگی.... اس تشریح کا واضح مفہوم یہ ہوا کہ جسم کے اوپر لباس کی اپنی ذاتی کوئی حرکت واقع نہیں ہوگی.... لباس جسم کے ساتھ اس طرح وابستہ ہے اور اس طرح جسم کے تابع ہے کہ جسم بٹے گا تو لباس بٹے گا“....

اکتوبر 2014ء



۴.... جسم میں حرکت ہوگی تو لباس میں حرکت نہیں ہوگی تو لباس میں حرکت نہیں ہوگی۔

شاگرد نے پوچھا: ”کیا آپ فرماتا چاہتے ہیں کہ مادی جسم روح کا لباس ہے؟“  
قلندر بابا اولیائے قریب نے فرمایا: ”جس کا نام مقام ہے.... یعنی مادی وجود جن عناصر کا مرکب ہے.... وہ لباس ہے.... روح جب تک عناصر سے مرکب حقیقی یعنی مادی وجود کو اپنے اوپر لباس کی طرح پہنے رہتی ہے تو مادی وجود میں حرکت ہوتی ہے“....

شاگرد نے پوچھا: ”کیا عناصر سے حقیقی شدہ مادی وجود کی کوئی حیثیت نہیں؟“....  
قلندر بابا اولیائے فرمایا: ”حیثیت ہے.... لیکن حرکت میں ذاتی عمل دخل نہیں ہے.... اور اس کی مثال ہمارے سامنے مردہ اجسام کی ہے.... مادی وجود سے جب روح رشتہ منقطع کر لیتی ہے تو مادی وجود کے تمام اعضاء موجود ہونے کے باوجود ان میں کوئی حرکت نہیں ہوتی.... مذہبی رسومات کے تحت مردہ جسم کو قبر میں اتار دیا جائے یا جلادیا جائے یا قیل کوؤں کو ڈال دیا جائے۔ پوسٹ مارٹم کر کے عضو عضو الگ کر دیا جائے۔ مادی وجود میں کوئی حرکت واقع نہیں ہوتی۔ لیکن اس کے برعکس جب روح مادی وجود کو لباس کی طرح پہنے رہتی ہے تو سوئی چپنے کا درد ہوتا ہے“....

شاگرد نے پوچھا: ”جب مادی وجود کی حیثیت لباس کی ہے اور روح کی حیثیت اصل جسم کی ہے تو کیا مرنے کے بعد روح کھاتی بیٹی.... سوئی جاتی.... پہنتی بولتی اور دوسرے مشاغل میں مصروف رہتی ہے؟.... اگر مصروف رہتی ہے تو مادی وجود کی حیثیت پھر کیا ہوگی؟“....

قلندر بابا اولیائے فرمایا ”اس کی مثال یہ ہے.... آدمی خواب دیکھتا ہے۔ خواب کے بارے میں مختلف نظریات ہیں کوئی کہتا ہے خواب محض خیالات ہوتے ہیں.... کوئی کہتا ہے خواب نا آسودہ خواہشات کا عکس ہے.... ہر شخص اپنی فکر و علم کے مطابق خواب کے بارے میں کچھ نہ کچھ کہتا ہے.... لیکن اس بات سے انکار ممکن نہیں ہے کہ جس طرح گوشت پوست کے جسم کے ساتھ روح حرکت کرتی ہے اسی طرح گوشت پوست کے جسم کے بغیر بھی روح متحرک رہتی ہے.... جب روح متحرک رہتی ہے تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ اس دنیا کی طرح دوسری دنیا میں بھی خواہشات، جذبات، احساسات اور تسکین کے عوامل موجود ہیں.... ہر شخص ایک یا دو یا زیادہ خواب ایسے ضرور دیکھتا ہے کہ خواب دیکھنے کے بعد جب وہ بیدار ہوتا ہے تو خواب میں کئے ہوئے اعمال کا اثر اس پر باقی رہتا ہے۔ اس کی ایک بڑی واضح مثال خواب میں کئے گئے اعمال سے نتیجے میں غسل کا واجب ہو جانا ہے.... جس طرح کوئی آدمی بیداری میں منہی لذت حاصل کرنے کے بعد ناپاک ہو جاتا ہے اور مذہب اس کے اوپر غسل واجب ہو جاتا ہے اسی طرح خواب میں کئے گئے اس عمل کے بعد بھی اس کے اوپر غسل واجب ہو جاتا ہے۔ اس مثال سے یہ واضح ہوا کہ روح مادی وجود کے بغیر بھی اگر حرکت کرے تب بھی مادی وجود پر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ بشرطیکہ جسم پر پوری طرح موت وارد نہ ہو“....

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے: ”مر جاؤ مرنے سے پہلے“.... (مشکوٰۃ شریف)

مر جاؤ مرنے سے پہلے کا مفہوم یہ بھی ہے کہ اس زندگی میں رہتے ہوئے مرنے کے بعد کی زندگی کا علم حاصل کر لو۔ انسان کو جب روح کا علم حاصل ہو جاتا ہے تو اس کے اوپر سے موت کا خوف نکل جاتا ہے.... اور وہ اس دنیا کے بعد دوسری دنیا میں جانے کی اس لئے تمنا کرتا ہے کہ دوسری دنیا اس دنیا سے بدرجہ بہتر ہے۔



# آپ کے تاثرات



اپنے تاثرات روحانی ڈائجسٹ کی ویب سائٹ اور فیس بک پر بھی چھاپا پوسٹ کر سکتے ہیں۔

ای میل: roohanidigest@yahoo.com  
فیس بک: facebook.com/roohanidigest  
ویب سائٹ: www.roohanidigest.net  
بذریعہ ڈاک: 1-D, 1/7، ٹیلم آباد کرچی 74600۔

سے ہے۔ مجھے ہر ماہ اس کا بے چینی سے انتظار رہتا ہے۔ گھر میں رسالہ آنے کے بعد سب گھر والوں کی خواہش ہوتی ہے کہ پہلے رسالہ وہ پڑھے۔ اس سلسلے میں ہماری آپس میں چھوٹی موٹی لڑائیاں بھی ہوا کرتی ہیں۔ ابو کو روحانی ڈاک، صدائے جرس اور حق الیقین، بھائی کو سائنسی مضامین، امی کو روحانی ڈاک، ٹوٹکے، دسترخوان اور مجھے کہانیاں پسند ہیں۔

(محمد خاور۔ سوات)

روحانی ڈاک میں ڈاکٹر وقار یوسف عطیمی کے جوابات ہمارے گھر میں بہت توجہ سے پڑھے جاتے ہیں۔ ہر مہینے روحانی ڈاک میں شائع ہونے والے ڈاکٹر وقار یوسف عطیمی کے جواب پر ہمارے گھر میں ڈسکیشن ضرور ہوتی ہے۔ ستمبر کے شمارے میں دوست دعو کہ دے گیا اور پیر صاحب کی باتیں، بطور خاص گفتگو کا موضوع بنے ان مسائل کو شائع

قابل قدر معلومات کی فراہمی کے ساتھ ساتھ روحانی ڈائجسٹ ہماری تربیت کا ایک اچھا ذریعہ بھی ہے۔ گزشتہ سال سے خاص نمبر کا سلسلہ شروع کیا گیا ہے ان میں "مشق نمبر"، "بہترین جوڑا نمبر"، "ٹیلی عطیہ نمبر"، "دعا نمبر" اور "اوراء نمبر" وغیرہ خصوصاً قابل تعریف ہیں۔

(امیدہ اسلم۔ جیکب آباد)

ہماری یونیورسٹی میں چند ماہ قبل مختلف موضوعات پر اظہار خیال کے لیے ایک سیشن رکھا گیا تھا۔ ایک طالب علم نے اوراء کے بارے میں سیر حاصل گفتگو کی۔ اس سیشن کی وجہ سے مجھے بھی اوراء کے بارے میں جاننے کا شوق پیدا ہوا۔ اتفاق سے مجھے روحانی ڈائجسٹ کا "اوراء نمبر" مل گیا۔ پہلا ہی آرٹیکل "اوراء کیا ہے....؟" بہت اچھا لگا، اس کے علاوہ "انسان کا باطنی جسم اور مسلم صوفیاء"، "مغرب میں اوراء پر ہونے والی تحقیق کا جائزہ"، "اپنے اوراء کو جانیں" معیاری تحریریں ہیں۔

(راشد گیلانی۔ لاہور)

ہمارے گھر میں دوسلوں سے روحانی ڈائجسٹ آتا ہے۔ ہماری تربیت میں اس رسالے کا بھی بڑا عمل دخل ہے۔ (ریحان احمد۔ سیالکوٹ)

میرا تعلق روحانی ڈائجسٹ سے تقریباً آٹھ سال

اکتوبر 2014ء



روحانی ڈائجسٹ میں مجھے صدائے جرس، خطبات عطیسی، سلسلہ عطیسیہ کی تعلیمات اور روحانی ڈاک بہت پسند تھی۔

(جشد اختر۔ سیالکوٹ)

ہم نے سنا ہے کہ بابا جان کی صحت ٹھیک نہیں ہے۔ انہیں ہمارا سلام بھیجے گا، دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ بابا جان کو صحت عطا فرمائے۔ ہمارے لیے ان کی ذات ایک گھنے درخت کی طرح ہے۔

(بی بی راحت۔ آزاد کشمیر)

مہر کے شمارے میں اوراء پر کئی اچھی تحریریں پڑھ کر اس موضوع سے میری دلچسپی بہت بڑھ گئی ہے۔ مضمون اوراء کیا ہے اوراء کے رنگوں کی خاصیت اور افادیت کے ساتھ ساتھ اوراء کی شکل کے جیت کے بارے میں بھی بتایا گیا۔

اب میں چاہتا ہوں کہ اوراء کے رنگوں کا مشاہدہ بھی کروں، اس کام کے لیے مجھے کہاں سے رہنمائی ملے گی۔

(عبدالستار۔ گجرات)

منفرد اور انوکھی تحریریں پیش کرنے میں روحانی ڈائجسٹ کا الٹنا ایک مقام ہے۔

مہر کے شمارے میں عجیب کے زیر عنوان میرا کوٹا جگمگوں کے مجسموں کے بارے میں پڑھ کر بہت حیرت ہوئی....

آٹھ ہزار سے زائد موی مجھے اور ان کے آلات کے مجھے کس طرح بنائے گئے ہوں گے اور ان کی تادیر حفاظت کے لیے کتنا بڑا اہتمام کیا گیا ہو گا۔

(صوفی نورین۔ کراچی)



کر کے آپ نے نہ صرف عمومی مسائل پر لوگوں کی توجہ دلائی بلکہ ان کے جذبات کے ذریعہ عام لوگوں کی فکری و ذہنی بھی فرمائی ہے۔

(شاہ جہاں۔ راولپنڈی)

روحانی ڈائجسٹ کا اوراء نمبر اوراء کے موضوع پر نہایت مفید اور دلچسپ مضامین کا بہت اچھا مجموعہ ہے۔

اوراء کیا ہے، انسان کا باطنی جسم اور مسلم صوفیاء مغرب میں اوراء پر ہونے والی تحقیق بہت معلوماتی مضامین ہیں۔ اپنے اوراء کو جانیں اس مضمون کے ذریعہ ہمیں معلوم ہوا کہ عام لوگ بھی اپنے اوراء کے بارے میں خود جان سکتے ہیں، تاہم مضمون کے حلقہ سیکشن میں دیئے گئے سوالات کے جواب دینا آسان معلوم نہیں ہوا۔

(یاسمین۔ لاہور)

مہر کے شمارے میں اوراء پر مخصوص مضامین کے ساتھ مشاہداتی صلاحیتوں کے حامل ایک حیرت انگیز انسان پیٹر ہر کوس کے بارے میں ناویدہ کے زیر عنوان مضمون بہت پسند آیا۔

روحانی ڈائجسٹ کے ذریعے ہمیں دنیا بھر کی کئی باتوں کے بارے میں علم ہوتا ہے جو اردو زبان میں ہمیں کسی اور رسالے میں نہیں ملتی۔ گزارش ہے کہ ایک غیر الحقول شخص ایڈیٹر کیسی کے بارے میں بھی کوئی معلوماتی مضمون شائع کریں۔

(عبدالجید۔ فیصل آباد)

اگست کے روحانی ڈائجسٹ میں حضرت بابا تاج الدین ناگپوری پر مضمون بہت متاثر کن ہے۔ بابا تاج الدین کی کئی کرملت ہم نے اپنی کتابوں سے بھی سنی تھیں۔

(سیما اسلم۔ کراچی)

روحانی ڈائجسٹ



# کیا ہیں



خواب ہماری زندگی کا ایک ایسا عمل ہے جس سے صوفی، فلاسفر، نفسیات دان اور سائنسدان بھی روشناس ہیں اور سب ہی نے بتدرج و عرف اس کی تعبیر و تفسیر کرنے کی سعی کی ہے۔

صدیوں سے ماہرین اس سوال کے جواب کے لیے سرگرداں ہیں کہ خواب اصل میں کیا ہیں۔

خواب ہماری زندگی کا نصف حصہ ہے۔ دوسرے لفظوں میں ہماری پوری زندگی دو اصل خواب اور بیداری میں ہونے والی رد و بدل کا نام ہے۔ ہم میں سے ہر کوئی خواب دیکھتا ہے۔ بعض خواب بچپن میں سادہ اور آسان ہوتے ہیں۔ بعض کسی حد تک قابل فہم ضرور ہوتے ہیں لیکن ان میں تھوڑی سی پیچیدگی بھی ہوتی ہے۔ بعض خواب بالکل سمجھ میں نہیں آتے اور ان میں واقعات بھی مربوط نہیں ہوتے۔ اکثر خواب میں وہی کچھ نظر آتا ہے جو دن بھر یاد میں گھسٹوں میں زیادہ سوچا ہوتا ہے اور کبھی ایسا خواب بھی نظر آتا ہے جو کبھی بھی نہیں سوچا ہوتا، کچھ خواب بہت عجیب سے ہوتے ہیں اور کچھ ایسے بھی جو عجیب ثابت ہو جاتے ہیں۔

اوٹ پٹانگ معانات ہوتے ہیں جو دوران نیند شعور کی گرفت ڈھکی چڑھنے پر شتر بے حد کی صورت ہمارے ذہن میں گردش کرنے لگتے ہیں....

بعض لوگ خواب کو صرف حیاتیاتی نظام کا ایک حصہ سمجھتے ہیں، ان کے مطابق خواب کا محض یہی مقصد ہے کہ آدمی کار حیات سے تھک ہل کر سو جائے تو اسے آرام د

کے کیا خواب ہمارے سارے دن کے کئے جانے والے کام ہیں جو حافظے میں محفوظ ہو جاتے ہیں۔ اور پھر نیند کے دوران مختلف شکلوں میں نظر آتے ہیں....؟

ادارہ



تسکین پہنچائے اور اس کے حیاتیاتی نظاموں کی اصلاح کرے.... بعض

کیا خواب ہمارے بچپن کے ایام کے بھولے برے واقعات اور یادوں کی بازگشت ہیں....؟

منظرین خواب کو خصوصی اہمیت دیتے ہیں اور کہتے ہیں خواب کا صرف یہی مقصد نہیں اس کے کئی روحانی اور نفسیاتی فوائد ہیں۔ اور اکثر ماہرین کا کہنا ہے کہ خواب صرف جسم کی تعمیر کا ذریعہ نہیں بلکہ خواب کا تعلق درحقیقت انسان کے باورائی حواس اور مستقبل یا غیب نبی کی صلاحیتوں سے بھی بہت گہرا ہے۔

یا پھر وہ ادھوری خواہشات اور خیالات ہیں جو ہمارے حواس پر سوار ہو جاتے ہیں جنہیں ہمارا حافظہ مختلف صورتوں میں ظاہر کر دیتا ہے؟

یہ خواب آخر کیا ہیں....؟

خواب میں پیدا ہونے والی کیفیات کیا ہیں....؟

کیا ہمارے خواب ڈانڈول تصورات اور پراگندہ خیالات کے علاوہ کچھ بھی نہیں....؟

کیا خواب محض ہمارے لاشعور میں موجود خواہشات، خیالات، جذبات، احساسات، فہمات اور



اکتوبر 2014ء



غیر متحدن اقوام ہوں یا قرون وسطی کے متعدد فلسفی،  
موزیٹین، اصحاب فکر ہستیوں سے لے کر موجودہ صہ کے  
نفسیات دانوں اور لیبارٹری میں تحقیق کرنے والے  
سائنسدانوں تک ہر ایک نے خواب کی حقیقت سے پردہ  
اٹھانے کی کوششیں کی۔

خواب کی تاریخ اتنی ہی پرانی ہے جتنی انسانی  
تاریخ.... اور خوابوں کے برحق ہونے کا یقین بھی لوہ  
انسان میں اتنی ہی پرانا ہے جتنا کہ خود خواب.... انسان  
خواب میں خود کو چہل پھرنا بھاتا دوڑتا اور زندہ اور مردہ  
لوگوں سے ملاقات کرتے دیکھتا اور پیدا ہونے پر اپنے آپ  
کو واپس لیتی جگہ پر پاتا تو یہ توجیہ کرتا کہ خواب دراصل اس  
کی روحانی زندگی ہے، سونے کی حالت میں اس کی صحت گھومتی  
پھرتی ہے اور پیدا ہونے پر لوٹ آتی ہے۔

مشہور انگریز ماہر بشریات ایڈورڈ ہاٹیلر اپنی کتاب  
”پرائیمیٹیو کچر“ میں خواب کے متعلق قدیم دور کی  
غیر متحدن اقوام کا نقطہ نظر لکھا ہے جو سینہ بہ سینہ ان کی  
موجودہ نسلوں تک پہنچا ہے۔ ان میں شمالی امریکہ کے  
سرخ ہندی، ڈاکوٹا، اوہیو قبائل، افریقہ کے زولو، یورپا،  
بشمن قبائل، برما کے کیرن قبائل، یوگینیا، پولینیشیا،  
آسٹریلیا کے ٹیڈو قبائل شامل ہیں۔

ان قدیم اقوام کے مطابق نیند کی حالت میں ہماری  
روح جسم آسمانوں میں دوسری روحوں سے ملتی ہے اور اور  
ہر وہ کام کرتی ہے جو وہ جسم کے اندر کرنے سے قاصر ہوتی  
ہے۔ وہ خواب کو روحوں کی دنیا کی سیر سے تشبیہ دیتے تھے۔  
ان کا ماننا تھا کہ ان کے آباؤ اجداد روحوں کی دنیا میں زندہ ہیں۔  
ہندوستان، چین، امریکہ کی سرخ ہندی  
(ریڈ انڈین) اور جرمن کی ٹیڈاٹک اقوام میں لگ بھگ  
ایک نظریہ رائج تھا، قدیم چینی یہ سمجھتے تھے کہ انسانی روح  
کے دو حصے ہیں۔ روح کا ایک حصہ ہماری نیند کی حالت میں

خواب میں ہم بھی اپنی دنیاؤں اور بعض اوقات  
جانی بچانی دنیاؤں میں جاتے ہیں.... کیا ہم سے  
سہنوں کی یہ دنیا بے غلغلہ ہے....؟

اگر ایسا ہے تو خواب میں نظر آنے والے خوفناک  
منظر کا اثر اور کھانے پینے اور خوشبو کا احساس جاننے کے  
بہرہ بھی کیوں قائم رہتا ہے....؟

اور اگر ایسا نہیں ہے تو خوابوں میں پیش آنے والے  
واقعات، حادثات اور عجیب و غریب مظاہر کن امور کی  
ترجمانی کرتے ہیں....؟

کیا خواب الہامی بیانات ہوتے ہیں....؟  
کیا یہ ہمارے مستقبل کی جھلک ہوتے ہیں؟  
کیا یہ ہمارے لاشعور میں چھپے ہمارے نفسانی مسائل  
کا عکس پیش کرتے ہیں....؟

کیا یہ ہماری باطنی کیفیات اور احساسات ہیں جو خواب  
کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔  
عالم پیداوری یا شعوری زندگی کی اپنی مشکلات ہیں مگر  
عالم خواب اپنے اندر ایک اور عجیبہ دنیا لئے ہوئے ہے۔  
ننانوہ قدیم سے سائنس اس معرہ کو حل کرنے میں  
سرگرم عمل ہے کہ خواب کیا ہیں....؟ ان خوابوں کا  
ہماری زندگی سے کیا تعلق ہے۔

کسی نے خواب کو انسانی ذہن کی اختراع قرار دیا ہے  
تو کسی نے اسے الہامی پیغام سے تعبیر کیا ہے۔ کسی نے اسے  
عرقان ذات اور نطق خداوندی سے تشبیہ دی ہے اور کسی  
نے اسے فیب جینی کا مظاہر قرار دیا ہے۔

خواب ہمیشہ سے مفکرین، فلسفیوں، مذہبی علماء،  
روحانی ہستیوں، ادیبوں، نفسیات دانوں، محققین اور  
سائنسدانوں کے لئے دلچسپی کا باعث رہے ہیں۔ خواب کے  
تذکروں سے تاریخ بھری پڑی ہے، ماضی کے ادبی  
تذکروں میں خوابوں کے بیشمار تذکرے ملتے ہیں، قدیم



جسم سے باہر آکر روحوں کی دنیا میں پہنچ جاتا ہے اور بہت کچھ دیکھتا ہے۔

ہر دور میں اس علم کا وجود رہا ہے۔۔۔۔۔  
اہل باطن، اشوری، مصریوں، یونانیوں اور عربوں میں خواب کی تعبیر اس دور کے معروف دانشوروں اور اہل علم نے پیش کیں۔ انسان نے خواب کو کب اہمیت دینا شروع کی، اور اس کی تفہیم و تعبیر کی کوشش کیں اس حوالے سے سب سے قدیم تہذیب مصر کا نام سامنے آتا ہے۔

میسوپوٹیمیا (عراق) کی پانچ ہزار سال قبل کی اس تہذیب سے ہمیں ان لوگوں کو آنے والے خوابوں کا علم ہوتا ہے۔ وہ اپنے ہر خواب کو خصوصی اہمیت دیتے تھے جیسے وہ دیوتاؤں یا ان کے آباؤ اجداد کی طرف سے بھیجا ہوا کوئی پیغام ہو۔ مصریوں نے پکی ہوئی چکنی مٹی کی تختیوں پر اپنے خوابوں کو ریکارڈ کیا ہوا تھا۔ طوفان نوح سے قبل کے ایک چھوٹے حکمران دموزی (حموز) کے خواب کا تذکرہ ہے کہ اس نے خواب میں سرکنڈوں کو اپنے ارد گرد بڑھتا دیکھا اور اپنے گھر کے سامان کو توڑا پھوٹا پایا، اس کی تعبیر اس کی بہن نے یہ کی کہ اس کی سلطنت پر دشمنوں کا حملہ ہو گا۔ دریافت ہونے والی الواحوں میں پانچ ہزار سال قبل کے حکمران کھامش کی الواحیں بھی ہیں جس میں اس نے حضرت نوحؑ کے خواب کا تذکرہ کیا ہے۔

مصریوں کی طرح بابلی، کلدانی اور فونیقی لوگ بھی خواب کو خاص اہمیت، کشف اور بشارت کا ذریعہ سمجھتے تھے اور خواب میں دیوتاؤں کی بشارت پانے کے لیے رخصتہ رکھتے، گوشہ نشینی اختیار کرتے تاکہ خواب میں دیوتا انہیں لکھی ہدایت دے جائیں جن پر عمل کر کے وہ اپنا مقصد حاصل کر سکیں۔

قدیم مصری تہذیب نے پہلی بار خواب کی تفہیم و تعبیر کو تحریری صورت میں پیش کیا، اہل مصر خواب کو ایک الہامی اطلاع قرار دیتے ہیں۔ ان کے مطابق خواب

الہامی قوت کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ محض خیالات نہیں ہیں بلکہ اپنے اندر کئی راز چھپائے ہوئے ہوتے ہیں۔ فرعون مصر ہخسوسیس دوم کے عہد کی پچائزس کے مخلوطے پر لکھی ہوئی خواب پر سب سے قدیم تحریر جو اب برٹش میوزیم میں رکھی ہوئی ہے، تعبیر خواب کی پہلی کتاب ہے۔ جس میں ہر ایک سطر پر خواب میں نظر آنے والے اشاروں اور ان کے سامنے اس کی ممکنہ اچھی یا بُری تعبیر لکھی گئی ہے۔ مثلاً خواب میں اپنی موت دیکھنا لمبی عمر کی طرف اشارہ ہے، کھڑکی سے باہر جھانکنے کا مطلب کھانا کھانا ہے کہ خدا نے اس کی فریاد سن لی، گھر میں مشروب پینے کا مطلب بیماری آنا اور اپنے اوپر دیوار گرتی دیکھنے کا مطلب فیصلہ اس کے حق میں ہو گا وغیرہ وغیرہ۔۔۔۔۔

اس طرح اشوری حکمران اشور بنی پال کی دریافت شدہ قدیم لائبریری سے مٹی کی ایک لوح اشکر زقیق lškar Zaqīqu نام سے ملتی ہے جس میں کئی خوابوں کی تاویلیں تحریر ہیں۔

قدیم مصر سے یہی نظریہ یونان اور روم میں پھیلا، قدیم یونانی اور لوگ لوگ خوابوں کو دیوتاؤں یا پھر وفات پا جانے والے لوگوں کے پیغامات بھی سمجھتے رہے ان کا خیال تھا کہ دیوتا اور ان کے مرحوم اقرباء دوسری دنیا سے ہمیں خوابوں کے ذریعے مختلف پیغامات بھیجتے ہیں۔ ان میں ہمارے مستقبل کے متعلق اشارے ہوتے ہیں۔ انہوں نے خوابوں کے متعلق بھی یہی سوچا کہ ان کے دیوتا اگر ان کے کان کے ذریعے خواب کے واقعات ان کے ذہن میں داخل کر جاتے ہیں۔ لیکن اس دور میں کئی ایسے فلسفی ابھرے جنہوں نے خوابوں کو روحانی نقطہ نظر کی بجائے عقلی منطقی تشریح کرنے کی کوشش کی۔

الاطون Plato اپنی کتاب ری پبلک Republic میں لکھتے ہیں کہ ”جب روح کا عقلیت



ان کتب میں خواب کو عوامانہ انداز کی برعکس سمجھا جاتا اور ہر خواب کی الٹ تعبیر پیش کی جاتی، مثلاً خواب میں ہنسنا مشکلات کو ظاہر کرتا ہے اور رونانا مسرت حالات کی پیش گوئی کرتا ہے، خواب میں مرنا دراصل لمبی عمر پاتا ہے، خود کو بوزخا دیکھنا عزت کی علامت ہے، لہاں پہنا دیکھنا غم سے نجات کی نشانی ہے اور پچانسی لکھنے کا مطلب بیماری سے شفا سمجھا جاتا۔

الہامی مذہب میں خواب کو من جانب اللہ بشارت اور مستقبل کی نشاندہی سے تعبیر کیا جاتا ہے، اس ضمن میں حضرت یوسف، حضرت دانیال، حضرت ابراہیم، کے خواب اور اسماعیلی قربانی کا تذکرہ خواب کی اہمیت کی روشن مثالیں تاریخ میں موجود ہیں۔ قرآن مجید سے رہنمائی ملتی ہے کہ ”خواب کی تاویل“ ایک حقیقت اور علم ہے، قرآن مجید میں حضرت یوسف کے تذکرے کا محور ”خواب“ ہے۔ حضرت یوسف کو خداوند تعالیٰ نے خواب کی تعبیر کا علم عطا کیا۔ حضرت دانیال نبی بھی ان افراد میں سے تھے جنہیں خواب کی تعبیر کا علم عطا ہوا۔

اللہ کے آخری نبی حضرت محمد ﷺ نے خواب کی اہمیت بیان فرمائی ہے۔ ایک حدیث کے الفاظ کے مطابق سچے خواب نبوت کے اجزاء میں سے ایک جزء ہیں۔

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کا معمول تھا کہ فجر کی نماز کے بعد صحابہ کرام کے ساتھ تشریف فرما ہوتے اور ان سے دریافت کرتے کہ کیا تم میں سے کسی نے گزشتہ رات کوئی خواب دیکھا ہے....؟ جن لوگوں نے خواب دیکھا ہوتا وہ اپنے خواب سناتے اس کے بعد رسول اللہ ﷺ خوابوں کی تعبیر بیان فرماتے۔

بعد رسالت کے بعد تعبیر خواب کے موضوع پر صحابہ کرام اور ان کے بعد تابعین اور بزرگان دین نے علمی خدمات سر انجام دیں۔ اس ضمن میں امام محمد بن

ابن سیرین اور خیر خواہانہ ہوتا ہے تو اس کا جہانہ اور وحیانہ حصہ بیدار ہو جاتا ہے اور اس پر اس سے زمانہ و مکان، خواہ اس کا پیرا اٹھ جاتا ہے۔ اب وہ کچھ بھی کر سکتا ہے.... اس نے بھی الماطون کے نظریہ کی تصدیق ہے۔ وہ لکھتا ہے کہ ”خواب کوئی روحانی مسئلہ نہیں ہے بلکہ یہ ایک نفسیاتی واقعہ ہے“.... وہ روح کے خوابوں کے ساتھ کسی تعلق کا قائل نہیں اور نہ وہ انہیں مستحکم کی اطلاعات کا ذریعہ سمجھتا ہے بلکہ اس کے نزدیک ”خواب، خواہیدہ شخص کی نفسیاتی اور شعوری کارکردگی ہوتی ہے اور ان سے بعض بیماریوں کی تشخیص بھی کی جاسکتی ہے“.... اس کے نزدیک ”شریف آدمی وہی کام خوابوں میں کرتے ہیں جو بد معاش لوگ دن میں کرتے ہیں۔“

اس کے برعکس یونان میں روحانی مکتبہ فکر آرکھ Orphic کے یثاخورث Pythagoras کا مانتا تھا کہ روح اس جسمانی قید سے آزاد ہو کر حقیقی زندگی کی بیداری سے ہمکنار ہونا چاہتی ہے، چنانچہ بیداری کے عالم میں وہ سو رہی ہوتی ہے اور نیند میں جب جسم تھک کر سو جاتا ہے تو روح بیدار ہو جاتی ہے۔ بقراط Hippocrates کا کہنا تھا کہ ”جب انسانی جسم سوتا ہے تو اس کی روح بیدار ہوتی ہے اور وہ ہر اس جگہ جاسکتی ہے جہاں انسانی جسم جاسکتا ہے وہ ہر اس شے کو دیکھ سکتی ہے، چھو سکتی ہے، پہچان سکتی ہے اور ہر وہ کام کر سکتی ہے جسے جسم عالم بیداری میں دیکھ سکتا، چھو سکتا اور پہچان سکتا ہے....“

یونانیوں اور رومیوں نے خواب کی تعبیر کو Oneiromancy کا نام سے باقاعدہ علم کی شکل دی، اس موضوع پر اسٹریمپساکس Astrampsychos، اریٹھی اورس Artemidorus، نیکفورس Nikephoros اور مانوس Germanos نے کتب تحریر کی جن کی زبان اب بعض تعبیریں آج تک رائج ہیں۔

تعبیر خواب







کو خوش کی ہے ماہرین نفسیات بہت دور کی کوئی بات نہ کر لائے ہیں، تاہم غرابوں کے حلق واضح اور واضح شکل طریقہ سے کوئی بات سامنے نہیں آسکی۔ البتہ اس ضمن میں مختلف مفسرین کے فراہم کردہ نظریات سے دور جدید کے ماہرین کو غرابوں کے حلق جاننے اور سمجھنے کے لیے بہت سی مدد ملی ہے ماہر نفسیات کہتے ہیں کہ خوب غیب کی حالت میں نظر آنے والی تصاویر، آوازوں اور احساسات کے تجربات کو کہا جاتا ہے۔

نفیست کی تاریخ میں نامور فرانسیسی مفکر ہنری  
برگساں Henri Bergson کا نظریہ خواب بے حد  
اہمیت رکھتا ہے۔ گو کہ برگساں نے تسلیم کیا ہے کہ ہر  
خواب کسی نہ کسی (مبہم) اشاروں پر استوار ہوتا ہے لیکن  
اس نے زیادہ اہمیت انسان کی یادداشت کو دی۔ ہنری  
برگساں کے نزدیک فرد جو کچھ سیکھتا ہے، وہ یاد رکھتا ہے  
بھونٹ نہیں ہے تاہم بیداری کے وقت شعوری قوتیں  
انہیں دہائے رکھتی ہیں اور جب شعوری قوتیں سو جاتی ہیں  
تو یادداشت پر مبنی خیالات اور تصورات خیال کے قیدیوں  
کی مانند خیال سے بھاگ نکلتے ہیں اور ذہن میں ایک طوفان  
برپا کر دیتے ہیں یہی خواب ہے۔

سگسٹ فرائیڈ Sigmund Freud کو بابائے نفسیات کہا جاتا ہے؛ فرائیڈ کی کتاب Interpretation of Dreams کو ماہرین خوابی علم پر ایک سند مانتے ہیں۔ فرائیڈ نے اس نظریہ کو مسترد کر دیا کہ خواب ایک جسمانی عمل ہے اس نے اسے ایک ذہنی وقوعہ قرار دیتے ہوئے خالص نفسیاتی اصولوں پر اس کی تشریح کی۔ اس نے خواب کو ”شاہراہ نفس“ قرار دیا تھا۔ فرائیڈ کے نظریہ کے مطابق خواب دہی ہوئی نفسیاتی خواہشات کا مظہر ہوتے ہیں۔ ہر آدمی اپنی جائز اور ناجائز خواہشات کی تسکین چاہتا ہے۔ جن میں سے کئی اداکاری خواہشات اور ناآسودہ

جذبات ہوتے ہیں جو کبھی معاشرے کی پابندیوں کا شکار ہو جاتے ہیں تو کبھی انسانی بزدلی اسے نامکمل رکھتی ہے۔ اس لئے جب فرد خواہید ہو تا ہے اور شعوری قوتیں کمزور پڑ جاتی ہیں تو خواب میں ناآسودہ خواہشات کو شعور میں داخل ہو جانے کا موقع مل جاتا ہے مگر ضمیر Censor ایسی خواہشات کو شعور میں داخل ہونے سے روکتا ہے تو وہ روپ بدل کر شعور میں داخل ہونے کی کوشش کرتی ہیں۔ ڈاکٹر کارل گسٹاؤ جگ Carl Gustav Jung نے

لہذا سب سے پہلے ان مغربی فلسفیوں اور نفسیات دانوں کے نظریات کو رد کیا ہے جو خواب کو مکمل طور پر نفسانی خواہشات کا مظہر تعبیل کرتے ہیں۔ ڈیگ کے مطابق خواب وہ چھوٹا سا چور دروازہ ہے جو روح کے نہیں خالوں میں کھلتا ہے۔ خوابوں میں ہم اس عالمگیر اور اذلی انسان کا روپ دھار لیتے ہیں جو روزِ اول سے چلا آ رہا ہے۔ ڈیگ خواب کی مستقبل نمادینیت کا بھی قائل تھا۔ وہ خوابوں کو انسانی زندگی کے لیے بے حد اہمیت دے کر انہیں مستقبل کا اشارہ یہ قرار دیتا تھا۔

الفریڈ ایڈلر Alfred Adler کے خیال میں خواب فرد کو آنے والے خوشگوار و ناخوشگوار واقعات کی اطلاع ہی نہیں دیتے ہیں بلکہ اسے ان سے بچنے کے لیے تیار بھی کرتے ہیں۔ ایڈلر خوابوں کو مستقبل کا اشاریہ تسلیم کرتے ہوئے اس امر پر زور دیتا ہے کہ مناسب تشریح سے ان کے ذریعہ پیش آنے والے مسائل کا حل دریافت کیا جاسکتا ہے.... الفریڈ ایڈلر کے مطابق خواب کو ایک ایسا ٹول سمجھنا چاہیے جو خواب دیکھنے والے اور اس کے مقصد حیات کو ملانے کا کام کرتا ہے، اسی لیے عموماً بعض خواب عجیب ثابت ہوتے ہیں اور یوں خواب دیکھنے والا مستقبل میں پیش آنے والے واقعات سے عہدہ برآ ہونے کے لیے خواب میں تربیت حاصل کر لیتا ہے....

سائنسی ماہرین نے خواہوں کے متعلق قدیم توہمات



اور روایات سے ہٹ کر خالص سائنسی نقطہ نظر سے اور سائنسی انداز سے اس مسئلہ پر روشنی ڈالی ہے۔

1953ء سے پہلے، سائنسدان ان خوابوں کو کوئی اہمیت دینے کے حوالہ میں نہیں تھے۔ اس وقت کے نظریے کے مطابق خواب ایک عارضی قسم کی کیفیت ہے جس پر سائنس کے محقق حقائق کی بنیاد نہیں رکھی جاسکتی تھی۔ سائنسدان یہ سمجھتے رہے کہ انسانی جسم کی طرح انسانی دماغ کو بھی نیند کی ضرورت ہوتی ہے اور رات کو سونے کے دوران دماغ بھی مکمل طور پر آرام کرتا ہے۔ کچھ عرصے بعد کچھ پیش رفت ہوئی اور ایک جرمن سائنسدان ہرمن ایبہ ہیم ہاؤس Hermann ebbinghaus نے 1885ء میں شوہر پیش کئے کہ نیند ہماری یادداشت کو تحفظ فراہم کرنے کا ذریعہ ہے اس نے کہا کہ جو لوگ بھرپور نیند سوتے ہیں وہ بہت کم چیزوں کو بھولتے ہیں۔

سائنسدانوں کا خیال ہے کہ ہم جو کچھ حواس خمسہ کے ذریعے سارا دن محسوس کرتے ہیں وہ ہمارے ذہن و شعور میں محفوظ ہو جاتا ہے رات کو شعور کے کم فعال ہونے پر وہی ہمارے خواب میں تبدیل ہو کر ایک رپورٹ کی صورت میں سامنے آ جاتے ہیں اور ساتھ ہی ہماری میموری خود بخود صاف ہوتی رہتی ہے۔

اصلاحی نظریات Neurological Bases پر ہوئی یہ تحقیق فراہم کرنے کے نظریے کو رد کرتی ہیں۔ سائنس کے مطابق خوابوں کا مقصد ذہنی صلاحیتوں کو منظم کرنا اور یادداشت کو ترتیب دینا ہے تاکہ یہ چیز انسان کی عملی زندگی کی جدوجہد میں معاون ثابت ہو سکے۔ وہ کہتے ہیں کہ دماغ ایک اسٹور کی طرح ہے جہاں سارا دن کا کھانا جمع ہو جاتا رہا ہے اور ہمارے ذہن کے دوران دماغ کا دایاں حصہ مطالقی میں لگ جاتا ہے اور تمام اشیاء کو ترتیب سے رکھتا جاتا ہے۔ اسی ترتیب کے دوران جب ذہن بکھری ہوئی یادداشت کو

ترتیب دیتا ہے تو عجیب و غریب قسم کے خواب نظر آتے ہیں جو ذہنی صحت کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔

قطع نظر اس بات کے کہ نیند کے دوران نظر آنے والے خواب سچ ہیں یا محض سارا دن کا فہارہ، نیورولوجی میں اس بات کو جاننے کی کوشش کی گئی کہ خواب دراصل ہوتے کیا ہیں۔ چونکہ خوابوں کی دنیا کا تعلق نیند کے حواس سے ہے۔ اس لئے خوابوں کی حقیقت سمجھنے کے لئے پہلے سمجھنا ہو گا کہ نیند کیا ہے؟ آخر ہم کیوں سوتے ہیں؟ اور جب ہم سو کر اٹھتے ہیں تو آخر تازہ دم کیوں ہوتے ہیں؟

ماہرین کا کہنا ہے کہ نیند جسمانی صحت کے لیے ضروری ہے کیونکہ نیند کے دوران جسم کے تمام ٹوبے پھوٹے خلیات کی جگہ نئے خلیات بنتے ہیں۔ خواب ذہنی صحت کے لیے ضروری ہے۔ اگر خواب نظر آنا بند ہو جائیں تو آدمی چند دنوں میں پاگل ہو کر مر سکتا ہے۔ اب مزید سوال پیدا ہوتے ہیں کہ ہمیں کتنی نیند ہونی چاہیے؟ اور گہری یا پر سکون نیند کے بعد فہم کیوں ہو جاتی ہے....؟

گزشتہ کئی سالوں سے اس پر کام جاری ہے۔ بہت کچھ معلوم ہوا اور بہت کچھ ابھی باقی بھی ہے۔ اس صدی کی ابتداء میں دو فرانسیسی محققین رین لیجنڈر Legendre Rene اور ہنری پائی رن Pieron Henri نے دماغ میں کچھ ایسے اجزاء کی موجودگی کی تصدیق کی جو نیند کا سبب ہو سکتے ہیں۔ شاید یہ نیند کے موضوع پر پہلی اہم پیش رفت تھی۔ اس ضمن میں دیگر کئی نظریات بھی پیش کئے گئے، جن میں یہ بھی کہا گیا کہ نیند کے آنے کا سبب ان ذہریلے مواد کا ارتکاب ہے جو کام کے دوران جمع ہو جاتے ہیں یعنی لیکٹک ایسڈ، کاربن ڈائی آکسائیڈ اور کو لیسٹرول وغیرہ۔ غالباً نیند کے دوران اسہالی میکروزم فعال ہو جاتا ہے تاکہ یہ مادے جسم سے خارج کئے جاسکیں۔ نیند کے دوران چونکہ یہ مادے جسم سے باہر کے طور پر خارج ہو کر ہضمی نالی میں آ جاتے ہیں اس لیے

اکتوبر 2014ء



صبح ہم بالکل جھڑم اٹھتے ہیں اور دن بھر کی مصروفیت کے لیے تیار ہوتے ہیں۔

نیند آنے کا بہت اہم مقصد یہ بھی ہے کہ تمام وسائل یک جا ہو کر بیماری کے خلاف مزاحمت کر سکیں، کیونکہ جاننے کے دوران Catabolism یعنی تخریبیہ مرکبات کی ٹوٹ پھوٹ کا عمل جاری رہتا ہے، جبکہ سونے کے دوران بحالی کا وقفہ مل جاتا ہے۔ اس وقفے میں دماغ اور جسم دوبارہ اس دھاؤ کو برداشت کرنے اور ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں مگر یہ امر تحقیق طلب ہے کہ سونے کے دوران خلیاتی تقسیم کی رفتار نیز کیوں ہوتی ہے؟ پروٹین کی تالیف protien synthesize زیادہ ہو جاتی ہے، ہڈیاں زیادہ تیزی سے کیوں بڑھتی ہیں۔

ہم سب کا روز مرہ کا مشاہدہ بھی اس کی تصدیق کرتا ہے کہ جب کوئی بیماری لاحق ہو جاتا ہے تو نیند بہت آتی ہے کیونکہ اس دوران مدافعتی نظام Immune system زیادہ فعال ہو جاتا ہے۔ یعنی نیند کا جو وقفہ ہوتا ہے، وہ صحت کی بحالی میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ بیماری کے دوران کوئی فرد جتنی دیر سوتا رہتا ہے وہ سارا وقفہ جیسے اس کی صحت کی بحالی کا وقفہ ہی ہوتا ہے۔

آخر میں یہ جانتا بھی ضروری ہے کہ آخر خوابوں کی اہمیت کیا ہے.....؟

امریکہ کے ایک ڈاکٹر نے تجربات سے معلوم کیا ہے کہ جب تک ہمیں خواب نظر نہ آئیں ہماری نیند پوری نہیں ہو سکتی۔ انہوں نے تین افراد پر تجربہ کیا پہلے تینوں آدمیوں کو کام پر لگائے رکھا تا کہ وہ تینوں تھک جائیں اور اس تھکن کی وجہ سے خوب مزے کی نیند سے لطف اندوز ہو سکیں۔ اس کے بعد انہیں سونے کے لئے کہا گیا اس

نے دو کے سر پر معمولی آپریشن کر کے ایک ایسی مشین لگا دی جو خواب کو روک دیتی ہے۔ یہ دونوں آدمی دو دن سونے کے باوجود نیند سے محروم رہے جبکہ ان کا تیسرا ساتھی سات گھنٹے کی نیند سے بھی اچھی طرح سیر ہو گیا۔ اس کے بعد دوسرے افراد کے سروں سے بھی مشین الگ کر لی گئیں پھر وہ سات گھنٹے تک سوتے رہے تب ان کی نیند کی حاجت پوری ہوئی۔ اس تجربے سے ثابت ہوتا ہے کہ نیند کے دوران جب تک خواب نہ آجائیں ہماری نیند کی حاجت پوری نہیں ہوتی ہے۔

خوابوں سے بیماریوں میں مبتلا لوگوں کی کیفیت کا اندازہ بھی ہو سکتا ہے۔ دل کے جن مریضوں نے خواب میں موت، قبرستان اور اس قسم کے سین دیکھے تو ان میں ہلٹ افیک کی شدت دوسرے مریضوں کی نسبت بہت زیادہ تھی۔ قانون زندہ لوگوں کے خواب زیادہ تر تشدد اور مار پیٹ کے مناظر پر مشتمل تھے جو کہ نہایت حیرت کی بات تھی کیونکہ عام طور پر یہ لوگ پرسکون اور خوش باش نظر آتے تھے۔

آج سائنس، خوابوں کے اسرار پر تحقیق کر کے دماغ کے راز سے آگاہ ہو رہی ہے۔ سائنسدانوں کا ایک گروہ ان خوابوں کے مطالعے سے ذہن کی مختلف کیفیات کے بارے میں علم حاصل کر رہا ہے جبکہ دوسرا گروہ، خواب پیدا کرنے والے کیمیکلز کا مطالعہ کر کے حافظہ کو قابو میں لانا چاہتا ہے۔ جدید نیورولوجی کے تحت بھی خواب پر کافی ریسرچ کی جا رہی ہے۔

تلف تجربات سے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ خواب اسی طرح باتیں ہیں جس طرح ہماری زندگی میں جذبات و احساسات ہوتے ہیں۔ اگر ان پر توجہ دی جائے تو ہم پر ان بیماریوں کا قتل اندوت انکشاف بھی ہو سکتا ہے جو مستقبل میں ہم پر حملہ آور ہو سکتی ہیں۔





# خواب کی نیورولوجی



دوران خواب دماغ میں  
ہونے والی سرگرمیوں کا جائزہ

جب ہم سوتے ہیں.... تو کیا ہوتا ہے....؟

خواب میں آدمی کہاں چلا جاتا ہے؟ دماغ کیا کر رہا

ہوتا ہے؟ یہ سوالات صدیوں سے

انسانی ذہن میں ابھرتے رہے ہیں۔

## اپنی وصی

سائنسی نقطہ نظر سے نیند ایک ایسی کیفیت ہے جس میں ہمارا جسم سکون و آرام محسوس کرتا ہے اور ہمیں دن بھر حرک رکھنے والے موثر نیروورژ نیند کے دوران سست پڑ جاتے ہیں۔ نیند پر ریسرچ کرنے والے سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ”مکمل نیند دراصل ایک دائرہ ہے۔ آدمی کا دماغ نیند کی حالت میں بھی مسلسل چلتا رہتا ہے۔ دماغ کے وہ مراکز جو وقت، سانس، ہاسرہ اور شامہ کو کنٹرول کرتے ہیں کبھی نہیں سوتے۔“

مہربن کا کہنا ہے کہ ہم ذہنی و جسمانی لحاظ سے شب و روز ایک خود کار نظام کے تحت تین بڑی حالتوں سے گزرتے ہیں۔

1۔ بیداری 2۔ نیند 3۔ خواب۔

ان حالتوں کی تشریح وہ مندرجہ ذیل پیرائے میں کرتے ہیں:

بیداری Awareness

ایسی حالت جس میں ذہن و جسم (مشمول دماغ) پوری طرح مستعد اور ہر قسم کے بیرونی محرکات و حالات سے غفلت کے لیے تیار ہوتے ہیں۔

وہ تمام مشاغل جو انسان بیداری میں کرتا ہے، ان میں ذہنی و جسمانی توانائی بہت خرچ ہوتی ہے۔

نیند Sleep

آدمی تھک رہا ہو جب نیند چلا جاتا ہے، تو ایک خود کار نظام کے تحت نیند کی آغوش میں چلا جاتا ہے۔ نیند جسم کے لیے آرام کا لازمی وقت ہے، جس کی کیفیت مختلف لوگوں میں، مختلف علاقوں، مختلف خلیاتی افعال میں اور مختلف پیشوں کے لوگوں میں مختلف ہوتی ہے، بعد میں کسی قدر کم گہری ہو جاتی ہے۔ بعض لوگ تو اس دوران معمولی

ی آواز سے بھی بیدار ہو جاتے ہیں، مگر دو گھنٹوں میں نیند بہت گہری ہو جاتی ہے۔ سونے کے اوقات مختلف لوگوں کے الگ الگ ہوتے ہیں مگر ابتدائی کیفیت کم و بیش مشترک ہی ہوتی ہیں۔ سستی پڑنے لگتی ہے، آنکھیں ملنے لگتی ہیں، یہاں تک کہ آنکھیں کھولے رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ عضلات پر سکون ہونے لگتے ہیں، ہڈیاں آنے لگتی ہیں اور پھر بالآخر وہ فرد سو جاتا ہے۔ نیند میں جسم کے تمام افعال آہستہ ہو جاتے ہیں۔ نفس آہستہ ہو جاتا ہے اور باہر نکلنے والی ہوا میں کاربن ڈائی آکسائیڈ زیادہ ہو جاتی ہے۔ خون میں کیلشیم کا اضافہ ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے مکی عضلات کی زود حسی کیفیت کم ہوتی ہے، عضلات پر سکون ہوتے ہیں۔



مشین پر کچے کی صورت میں نظر آتا ہے۔ اس لیے اسے  
سلیپ سینڈل کا نام دیا جاتا ہے۔

تیسرا دور غنودگی: اس فتر میں جسم کی  
عضلاتی حرکت جمل سے بڑھ جاتی ہے۔ دماغ سے اخراج  
ہونے والی لہروں کا طول موج بڑھ جاتا ہے اور رفتار مزید  
ست ہو جاتی ہے یہ ڈیلٹا لہروں کہلاتی ہیں۔ انہیں کی  
متابعت سے نیند کے اس دور کو ڈیلٹا سلیپ بھی کہا جاتا ہے  
۔ اس دور ان بیرونی حرکت یا مداخلت آپ کو نیند سے  
جگانے میں ناکام رہتی ہے۔ سائنس دانوں کے مطابق اسی  
مرحلے پر نیند میں چلنے والے اٹھ کر چلنا شروع کر دیتے ہیں  
یا پھر بچے بستر گیا کر دیتے ہیں۔

چوتھا دور گہری نیند: اس مرحلے پر نیند گہری  
ہو جاتی ہے۔ دماغ جسم کے ٹوٹے پھوٹے خلیات اور بافتوں  
مرمت کرتا ہے۔ گرو تھ ہارمون کا اخراج ہوتا ہے۔ ان  
لہروں کو ڈیلٹا لہروں کا نام دیا جاتا ہے۔ نیند کے ان ابتدائی  
چار مراحل پر آنکھوں کی پتلیاں ساکت ہو جاتی ہیں۔ اس  
وقت نیند سب سے زیادہ گہری ہوتی ہے جسے Deep  
Sleep بھی کہتے ہیں۔

ریم سلیپ REM SLEEP: گہری نیند جیسے ہی اپنی  
انتہا پر پہنچتی ہے نیند کا ایک نیا دور شروع ہو جاتا ہے۔ جس  
میں دماغ کے دائیں حصے کی سرگرمی بڑھ جاتی ہے۔ جسم  
میں خون کی ترسیل تیز ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کی پتلیوں کی  
حرکت تیز ہو جاتی ہے۔ نیند کے دوران آنکھوں کی پتلیوں  
کی یہ حرکت ریم REM سلیپ یعنی Rapid Eye  
movement Sleep کہلاتی ہے۔ اس مرحلے پر  
عضلاتی اعضا کے بے حس و حرکت ہو جانے کی وجہ سے  
انسانی جسم بالکل مفلوج جیسا ہو جاتا ہے۔ اس نیند کو  
پارادوکس نیند paradoxical sleep بھی کہتے ہیں۔  
یہ دور مرحلے ہے جب ہم خواب دیکھتے ہیں۔ اس دوران

نیند کے درجات

1950ء میں پولی ہار Eugene Aserinsky نے  
ایکٹرائٹ انسٹوگرام Electroencephalogram  
ای۔ای۔جی۔ کا استعمال کیا جس نے خوابوں سے متعلق  
حقیقت میں نئے پاسے آشکار کیا۔ ہار Eugene  
Aserinsky نے نیند کے مختلف ادوار کا مشاہدہ کیا  
اور نیند میں دماغ میں خارج ہونے والی لہروں جن کو برین  
ویو کہا جاتا ہے کے مختلف پٹرن دریافت کئے۔ اسی پٹرن  
کے مطابق نیند کی مختلف ادوار میں درجہ بندی کی گئی۔  
سائنس دانوں نے نیند کو دو اقسام میں تقسیم کیا ہے

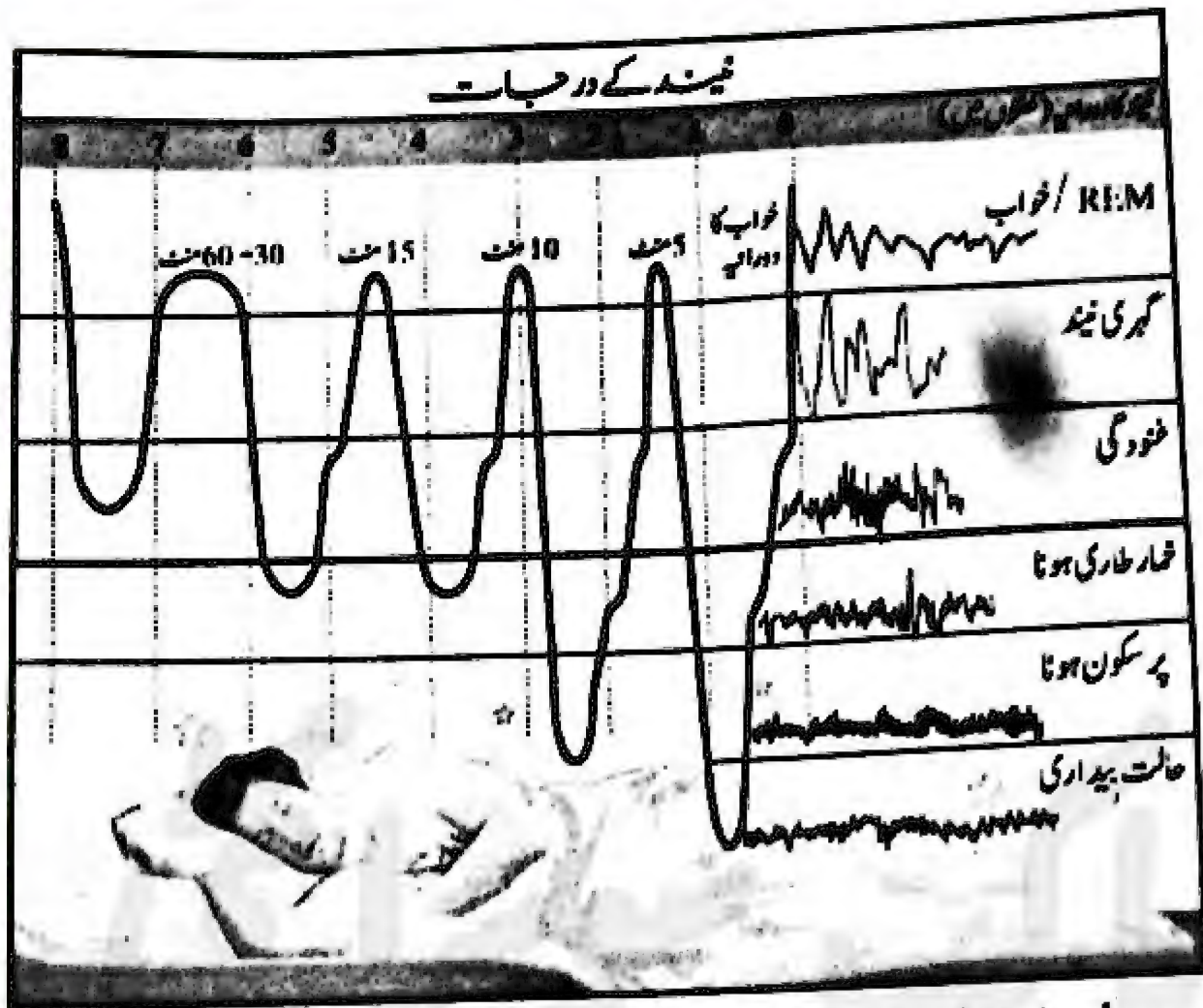
این۔ ریم سلیپ اور NREM SLEEP

ریم سلیپ REM SLEEP

این۔ ریم سلیپ نیند کے چار ابتدائی ادوار ہیں جبکہ  
ریم سلیپ نیند کا بالکل الگ اور آخری دور ہے  
پہلا دور، پرسکون ہونا: اس دور میں ہم بستر پر نیم  
دراز ہوتے ہیں ہمارا جسم خود کو سونے کے لیے تیار کرنے  
لگتا ہے۔ اس کا دورانیہ پانچ سے دس منٹ تک ہو سکتا ہے۔  
عام زبان میں اسے کچی نیند بھی کہا جاتا ہے۔ اس دور میں  
ای۔ای۔جی۔ پر ریکارڈ ہونے والی لہروں کا طول موج بہت  
زیادہ اور رفتار سے ہوتی ہے ان برین ویوز کو تھیٹا لہروں  
کہا جاتا ہے۔

دوسرا دور، خمیر کا طاری ہونا: اس مرحلے  
کا دورانیہ بیس منٹ تک ہوتا ہے جس کے دوران لہروں کا  
اخراج کا عمل تیز تر ہونے لگتا ہے اس فتر کے دوران  
عامے عضلات اچھے پڑ جاتے ہیں جس کی وجہ موثر  
خود روئی کا رد کی گاسٹ پڑ جاتا ہے۔ دل کی دھڑکن کی  
شرح سے بڑھنے لگتی ہے۔ بلڈ پریشر کم ہوتا شروع ہو جاتا  
ہے۔ دماغ کسی بھی بیرونی مداخلت یا اطلاع کو رد کرتا  
شروع کر دیتا ہے۔ لہروں کے اس اخراج کو ای۔ای۔جی۔





ہزاروں سال اسی طرح کام کر رہا ہوتا ہے جس طرح ہیدروجن  
میں کرتا ہے۔ ماسوائے اسی کے کہ آپ کا جسم آرام و  
حالت میں ہوتا ہے۔

ریم سلیپ کے پورے ہونے کے بعد لہروں کا اخراج  
واپس نیند دوسرے دور کی جانب ہو جاتا ہے اور تھیں  
لہروں کا اخراج عمل میں آتا ہے اور پھر سے نیند کی یہ  
سائیکل شروع ہو جاتی ہے۔ ساتھ ان کے مطابق سلیپ  
سائیکل کے ہر فوے منٹ بعد ریم سلیپ کے مرحلے میں  
داخل ہوتے ہیں۔

ریم سلیپ سے حلق کئی حقائق زیر بحث ہیں۔ کئی  
سائنسدان اس بات پر متفق ہیں کہ ریم سلیپ کا خواب  
سے گہرا حلق ہے۔ کچھ یہ بھی کہتے ہیں کہ اس کا مطلب  
ہرگز یہ نہیں کہ ریم سلیپ خواب دکھانے کی ذمہ دار  
ہے۔ اس کا مطلب صرف اتنا ہے کہ ریم سلیپ گہری نیند

کا درجہ ہے جو خواب کیلئے کے عمل کو بڑھاتا ہے۔ اس کے لئے سازگار ہے۔

بہادری کے دوران چکوں کا جھپٹنا ایک قدرتی امر ہے۔ جس پر ہمارا اختیار نہیں ہوتا۔ اس کی میکانیت یہ ہے کہ ہماری نظر جو کچھ دیکھتی ہے پلکیں جھپکنے کے دوران اس کا عکس دماغ کی اسکرین پر ختم ہو جاتا ہے۔ سائنسدانوں کے مطابق ہمارے دماغ کی اسکرین پر یہ عکس پھر وہ سیٹھ تک رہتا ہے۔ اس کے بعد جیسے جیسے پلکیں جھپکنے کا عمل جاری رہتا ہے اتنے ہی عکس ہمارے دماغ پر ختم ہوتے رہتے ہیں۔ اب اگر آنکھیں بند کر لی جائیں تو پلکیں جھپکنے کا عمل رک جاتا ہے جس کی وجہ سے آنکھوں کے سامنے سوائے اندھیرے کے کچھ نہیں ہوتا۔ یہی خیال کے ان مختلف فیریا دور کے دوران ہوتا ہے جنہیں ایند-ریم سلیپ NREM کہا جاتا ہے یعنی چلیوں کی حرکت سربرا



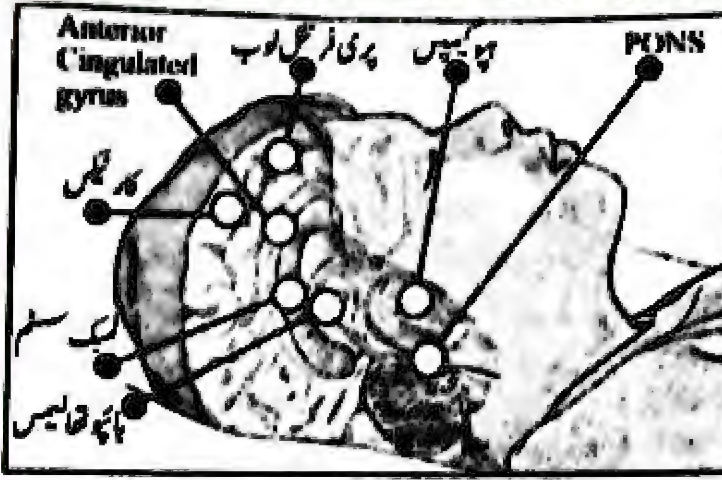
کے لئے حافظے میں پہلے سے محفوظ اطلاعات کی بنیاد پر اس سے قریب ترین شے کے خدوخال میں احوال کر پیش کر دیتا ہے۔ جسے ہم خواب میں طامت کے طور پر لیتے ہیں۔ اسی لئے اکثر خواب ملامتوں کی صورت میں نظر آتے ہیں۔ ایسا اس صورت میں بھی ہوتا ہے جب محفوظ ہونے والی اطلاع زیادہ واضح نہ ہو۔

ریمرق ہمیں بتاتی ہیں کہ ایک آدمی ایک رات کی نیند میں 9 یا اس سے زائد خواب دیکھ سکتا ہے جو نیند کے مختلف مراحل پر نظر آتے ہیں۔ ایک رات کی نیند میں 3 سے چار بار ریم سلیپ میں داخل ہوتا ہے۔ جو لوے سے ایک سو بیس منٹ یعنی تقریباً ڈیڑھ گھنٹے کے بعد آتا ہے۔ جس کا دورانیہ ابتدا میں کم ہوتا ہے مگر صبح تک کی آخری ریم سلیپ کا دورانیہ سب سے زیادہ ہوتا ہے اسی لئے اس وقت دیکھے جانے والے خواب زیادہ اہمیت کے حامل سمجھے جاتے ہیں۔ کئی لوگوں میں اس کا دورانیہ چالیس سے پینتالیس منٹ تک ریکارڈ کیا گیا ہے۔ ایک صحت مند آدمی رات بھر ایک مخصوص روشن سے ان درجات سے گزر رہا ہوتا ہے۔

کچھ لوگ شکایت کرتے ہیں کہ عرصہ ہوا انہوں نے خواب نہیں دیکھا۔ یہ بات سائنسی تحقیق سے قطعی ثابت ہو چکی ہے۔ تجربے کے دوران دیکھا گیا ہے کہ وہ لوگ بھی ہر رات چار سے چھ خواب دیکھتے ہیں مگر انہیں خواب یاد نہیں رہتے اور خواب یاد نہ رہنے کی وجہ یہ ہے کہ نیند کی ابتدائی (1/3) ایک تہائی حصے میں خوابوں کے وقفے بہت مختصر ہوتے ہیں اور نیند بہت گہری ہوتی ہے۔ ان خوابوں کے دوران یا ان کے فوراً بعد اگر انسان جاگ جائے تو وہ خواب یاد رہتے ہیں۔ نیند کے آخری (1/3) ایک تہائی حصے میں خوابوں کے وقفے لمبے ہوتے ہیں۔ اکثر یاد رہنے والے خواب بیداری سے تقریباً ادا حائی گھنٹے کے

ساکت ہو جاتی ہے اور آپ کمرہ گہری نیند محسوس کرتے ہیں۔ اس دوران خواب نظر نہیں آتے۔ جب نیند حریہ گہری ہو کر اپنے نقطہ حرج پر پہنچتی ہے تو آنکھ بند ہونے کے باوجود چشموں میں حرکت شروع ہو جاتی ہے۔ جیسے ہی ان کی حرکت میں تیزی آتی ہے پہلے حرکت کرنے لگتے ہیں۔ پتھروں کی یہ حرکت ڈیلیں پر دھنکڑاؤں والی ہے جو پلک جھپکنے سے پڑتا ہے۔ یعنی پتھروں کے متحرک رہنے کا مطلب ہے کہ دماغ میں عکس بندی کا عمل جاری ہے۔ ریم سلیپ کے دوران آنکھیں بند ہونے کے باعث دماغ پر عکس باہر سے منتقل نہیں ہوتا بلکہ سارا دن کی اطلاعات جنہیں دماغ حافظے میں ریکارڈ کر لیتا ہے انہیں تمام اطلاعات کا عکس منتقل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ جو کبھی دھندلا ہوتا ہے۔ کبھی بہت زیادہ شفاف۔ اس کا انحصار بھی ہماری سوچ اور خیالات کے بارے میں ہماری دلچسپی سے ہے۔ ہم جس خیال یا چیز پر اپنی توجہ مرکوز رکھتے ہیں اسی خیال یا اطلاع کا ہمارا دماغ سب سے پہلے احتساب کرتا ہے اور اس کی عکس بندی میں مصروف رہتا ہے۔ یہ بھی یاد رکھنے کی بات ہے کہ جب کوئی چیز یا شے دماغ کی اسکرین منتقل ہوتی ہے تو اس کے ساتھ اس شے کے خواص و صفات کے بارے میں معلومات بھی متحرک ہوتی ہیں جو پہلے سے ہمارے دماغ میں موجود ہوتی ہیں۔ جیسے کہ ہمیں بچپن ہی سے بتایا گیا ہے کہ آگ جلا دیتی ہے یعنی اس کی صفت جلا دینا ہے اور ہم نے چھو کر بھی محسوس کر لیا کہ اس کی تاثیر گرم ہوتی ہے۔ اب ریم سلیپ کے دوران خواب میں اگر آگ کسی صورت میں سامنے آجائے تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو اس کی گہاٹ محسوس ہو یا پٹے کے خوف سے اچانک آنکھ کھل جائے۔ اگر کوئی ایسی اطلاع ہمارے سامنے آجائے جس کے خواص اور صفات سے ہم واقفیت نہیں رکھتے تو ہمارا دماغ اس کو واضح کرنے





اندہ اندہ نظر آتے ہیں۔ خواب کے دوران انسان کا دماغ زیادہ متحرک ہوتا ہے۔ اگر ہائیں دماغ بھی متحرک ہو جائے تو خواب یاد رہتے ہیں، بصورت دیگر بھول جاتے ہیں۔ تحقیق کے دوران کچھ لوگوں کو خواب دیکھنے سے روک دیا گیا۔ دیکھا گیا کہ ان لوگوں کی یادداشت اور دوسری ذہنی صلاحیتیں بری طرح متاثر ہونا

۱۹۹۸ میں ڈاکٹر ہو بسن نے دماغ کے ان حصوں کا پتہ لگایا جو نیند کے دوران اپنی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ان میں ہائپو تھالیس، حرام مغز، کارٹیکس، پری فرنٹل لوب سب سے اہم ہیں۔

کارٹیکس: Cortex خاکستری رنگ کی دماغ کی بیرونی پرت کارٹیکس کہلاتی ہے۔ یہ انسانی آنکھ سے دیکھے جانے والی اشیاء کو تصویری شدہ و خال میں ڈالتا ہے۔ ریم سلیپ کے دوران یہ انتہائی فعال ہوتا ہے ہتھ پیداری کے دوران ہوتا ہے۔

شروع ہو گئیں اور پھر ہی دنوں میں وہ لوگ ذہنی طور پر اتنے متاثر ہوئے کہ پاگلوں جیسی حرکتیں کرنے لگے۔ نیند کے دوران دماغ کی سرگرمیاں:

پچھلے مہینوں سالوں میں کئی سائنس دانوں نے انسانی دماغ کو اپنی توجہ کا مرکز بنایا ہوا ہے۔ انہوں نے خصوصاً عصبی حصوں کے جال پر توجہ کی ہے جو ریڑھ کی ہڈی سے لے کر دماغ کے حصوں تک پھیلا ہوا ہے۔ ان راستوں کو اگر بجلی یا دوسرے کیمیکل کے ذریعے چھوا جائے تو ان میں سے ایک بیداری اور دوسرا نیند پیدا کرتا ہے۔

تجربات سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ خواب دیکھنے والے کو اگر کوئی اطلاع انپاڑ کی جائے تو وہ اسے کسی نہ کسی طرح خواب میں دیکھ لیتا ہے۔

دوران خواب گو کہ جسم پوری طرح ساکت و جامد ہوتا ہے، مگر دوران خون، دل کی دھڑکن، عکس اور دیگر غیر اختیاری حوالہ خواب کے نظام کے مطابق بالکل اسی طرح متحرک ہوتے ہیں جس طرح بیداری میں خود کار نظام کے تحت کام کرتے ہیں۔

ذہنی تحریکات جب جسم میں پھیل کر کام کرتی ہیں تو بیداری ہیں اور ذہنی تحریکات جب جسم سے آزاد ہو کر عمل کرتی ہیں تو خواب ہیں۔

دماغ کے وہ حصے جو نیند کے دوران سرگرمی میں حصہ لیتے ہیں:

ہیپو کیمنس: Hippocampus چونکہ اس کی شکل سمندری گھوڑے سے ملتی جلتی ہوتی ہے اس لئے اسے ہیپو کیمنس کا نام دیا گیا ہے جو کہ لاطینی زبان کا لفظ ہے۔ ہماری عارضی یادداشت short term memory اور لانگ ٹرم یادداشت Long term memory میں اطلاعات ہیپو کیمنس کے ذریعے ہی پہنچائی جاتی ہیں۔ ایک طرح سے ہیپو کیمنس چیزوں کو ترتیب میں لانے کی جگہ ہے۔ جہاں آنے والی اطلاعات کا پلندہ ترتیب وار کیا جاتا ہے۔ کام کی اطلاع لانگ ٹرم میموری میں بھیج دی جاتی ہے اور وہ معلومات جس کی آپ کو ضرورت نہیں ہوتی واپس کر دی جاتی ہے۔

پری فرنٹل لوب Frontal Lobe: یہ دماغ کا سب سے آگے کا حصہ ہے ہم پیشانی پر ہاتھ رکھتے ہیں

اکتوبر ۲۰۱۴ء



میں دسلی حصہ کہلاتا ہے۔ جہاں سے اطلاعات موصول کی جاتی ہیں۔

لمبک Limbic system دماغ کے ہلائی حصے میں احصاب کا جھیدہ نظام جو تحریک، یادداشت اور جذبہ کو متاثر کرتا ہے۔ یہ بھی دماغ کا ایک حصہ ہے کہ این۔ ریم سلیپ کے دوران لمبک سسٹم کا کوئی خاص کردار سامنے نہیں آیا۔

PONS: حرام مغز کا ایک مخصوص حصہ جسے پونز کہا جاتا ہے۔ یہ دراصل عصبی ریشوں کی ایک پٹی سی ہوتی ہے جو دماغ کے مختلف خانوں ایک دوسرے سے جوڑنے کا کام کرتی ہے۔ یہ اس لحاظ سے اہمیت کا حامل ہے کہ خواب کا فکر آنکار ٹیکس کی فعالیت پر منحصر ہے۔ مگر اس سے ریم سلیپ کا آغاز نہیں ہوتا۔ سائنسدان کے مطابق پونز میں وہ مخصوص قسم کے نیورونز پائے گئے ہیں جن کے فعال ہونے پر ریم سلیپ کا دور شروع ہوتا ہے۔ اور پھر کار ٹیکس خواب دکھانے کا عمل شروع کرتا ہے۔

Anterior cingulate gyrus دماغ کے اس حصے کا تعلق توجہ اور تحریک سے ہے۔ یہ بھی ریم سلیپ کے دوران بہت زیادہ فعال رہا گیا ہے جس کی وجہ شاید خوابوں کا جلدی جلدی کم دقتوں سیارہ مختلف صورتحال بدل بدل کر آنا سمجھا جاتا ہے۔

اب ذرا تفصیل سے سمجھتے ہیں کہ دماغ رات میں کیا سرگرمیاں انجام دیتا ہے۔

پہلا مرحلہ: سورج فروغ ہونے کے بعد جیسے ہی اندھیرا پھیلتا شروع ہوتا ہے۔ ہمارے دماغ کے بائیں حصے کی حرکات و سکنات غیر محسوس طریقے سے بند رہ جاتی ہیں۔ جس کی وجہ سے ہم حکاوت محسوس کرنے لگتے ہیں۔ جس کی وجہ سے سنیل گیٹھ سے روشنی کی عدم موجودگی یا اندھیرے میں ایک ہارمون میلاٹونن کا

اخراج ہے جو کہ ایک قدرتی عمل ہے۔ اس کا کام آپ کے جسم کو نیند کی جانب مائل کرنا ہے۔ جیسے جیسے اس کی مقدار بڑھتی جاتی ہے آپ کی سونے کی خواہش بڑھتی جاتی ہے۔ آپ کی نیند کے پورے پورے جملہ ہونے لگتی ہیں۔ اس مرحلے پر ای۔ ای۔ جی۔ پر خارج ہونے والی برین ویوز کا طول موج چھوٹا اور رفتار بہت زیادہ رہا کر ڈکھایا گیا۔

دوسرا مرحلہ: ہر رات جب آپ سو جاتے ہیں تو نیند کی آغوش میں جانے کے فوریہ گھنٹہ بعد، دماغ میں لکی برقی لہریں خاص طور پر دماغ کو اس حصے سے پیدا ہوتی ہیں جو کہ ریزہ کی ہڈی کے ساتھ جڑا ہوتا ہے اس کو حرام مغز یعنی Stem Brain کہتے ہیں۔ ان بے قاعدہ، منتشر برقی لہروں کا سیلاب ایک مخصوص طول موج پر آ جاتا ہے جس کی رفتار سست ترین ہوتی ہے۔ اس وقت growth hormone گرد و حہار ہارمون کا اخراج عمل میں آتا ہے جو باخوں اور عضلات میں ہونے والی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کرتے ہیں، گردے زیادہ چستی سے فلٹریشن کا عمل کرتے ہیں۔ اسی دوران corticosteroid ہارمون خارج ہوتے ہیں۔ جو ہمارے دفاعی نظام اور پیاروں کے خلاف مزاحمت کو بہتر بنانے پر کام کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک کیمیائی مادہ بائوٹن Biotin ایک مخصوص ہارمون کا اخراج کرتا ہے جو ہمارے اور AURA کو توانا رکھتا ہے۔ یہ جانتا بھی ضروری ہے کہ اس نیند میں ہم خواب نہیں دیکھتے۔

تیسرا مرحلہ: برقی لہروں کی ہائی فریکوئنسی 50 ہرٹز کے قریب میں ان برقی لہروں اور کیمیائی مادوں کا ایک سیلاب دماغ کے سامنے والے حصے میں جمع ہو جاتا ہے اس حصے کو Lobe Frontal کہتے ہیں۔ جبکہ دماغ کا فاکسٹری حصہ یعنی کار ٹیکس ان برقی چمکوں اور کیمیائی مادوں کے انجماع سے توجہ طلب کرتا ہے۔ اس دوران

پہلا مرحلہ



فنان کے مس و حرکت چاہتا ہے اور ایک بے بس  
تلاش کی طرح، دماغ کو سامنے والے حصے میں ہونے  
والے واقعات کو دیکھ رہا ہوتا ہے یہ کیا ہے؟ سائنس اسے  
خواب دیکھنے کا عمل کہتی ہے۔

ریگ سلیپ کے دوران سیروٹنن Serotonin اور  
ہشامن Histamine اتران پائگل رک جاتا ہے۔  
سیروٹنن Serotonin کی کمی کا نام جو ہمارے موڈ،  
جذباتی کیفیات، بھوک کا لگنا اور ہاضمے پر اثر انداز ہوتا ہے  
۔ سائنسدانوں کے مطابق اس کا ذہن پریشانی سے بھی گہرا  
تعلق ہے کیونکہ یہ ہڈیوں ہمارے جذبات اور موڈ کو  
توازن میں رکھتا ہے۔ ہشامن Histamine بھی کیہائی  
مہم ہے جو نیند لانے کے عمل کو روکتا ہے اور بیدار رکھتا  
ہے۔ اس کے علاوہ یہ ہمارے جسم کے مقامی مدافعتی نظام  
کا اہم جزو ہے۔ بالخصوص الرجیز allergies میں اس کا  
اثر اچھا نہیں جاتا ہے۔ اس طرح سمجھا جاتا ہے کہ ہم نیند چاہ  
مگر جب حریف اس عمل سے گزرتے ہیں مگر جاننے کے بعد،  
شعوری حافظہ، ان خوابوں کی تفصیل بھول چکا ہوتا ہے۔  
خواب کی یہ تصویریں، قبول ماہرین نفسیات، انتہائی  
لا شعور میں چلی جاتی ہیں۔

خواب کہاں بنتے ہیں

خواب فنان کے دماغی حصے برین سٹیم یعنی حرام مطر  
میں ہی بنتے ہیں یہ حصہ دل کی دھڑکن، معدہ کی حرکت  
اور پیشاب پھینکے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔ اور یہ  
اصلی نظام خود کاری ہے یعنی بغیر ارادے کے لپٹا کام  
میں انجام دیتا رہتا ہے۔ اور اسی کو آٹوٹک زونز سسٹم  
بھی کہتے ہیں اس میں دو اہم قسم کے نیورونز ہوتے ہیں جو  
نیند کو کنٹرول کرتے ہیں اور ان میں وقفہ قسم کے کیہائی  
ہوتے بنتے ہیں۔ ایک قسم کے نیورونز وٹاگل کو لپٹن  
(Acetylcholine) کی کیہائی مہم ہے اور دوسرے

یہ نیورون R.E.M نیند کے دوران فعال ہوتے ہیں۔  
دوسری قسم کے نیورون، H.pineophrine کی کہائی  
ہوتے ہیں اور پرائیون کے ذریعے عمل کرتے ہیں اور یہ  
R.E.M نیند کے دوران غیر فعال ہوتا ہے۔ چنانچہ  
R.E.M نیند کے دوران، جب وٹاگل کو لپٹن والے  
نیورون کام کر رہے ہوتے ہیں تو خواب شروع ہو جاتا ہے  
لہذا ہم کہہ سکتے ہیں کہ وٹاگل کو لپٹن سسٹم ہوتا ہے جس  
سے خواب بنتے ہیں۔ اس بات کی تصدیق کے لئے تجرباتی  
طور پر مٹی کے Atom Brain میں ایسے کیمیکلز جو کہ  
وٹاگل کو لپٹن سے ملنے جلتے تھے۔ بذریعہ انجکشن داخل  
کئے گئے تو مٹی میں R.E.M نیند شروع ہو گئی۔ اس کے  
علاوہ ایسے مریض جو وٹاگل کو لپٹن کو ڈیپازٹ بڑھانے والی  
ادویات استعمال کر رہے تھے ان میں نیند اور خواب کا عمل  
زک مہم۔

ریگ سلیپ کے دوران دیکھے جانے والے خواب یاد  
رکھنے مشکل ہوتے ہیں۔ کیونکہ دماغ کا یادداشت محفوظ  
کرنے والا حصہ اس وقت سوت ہوتا ہے۔ مگر سائنس یہ  
بھی ثابت کرتی ہے کہ اگر ریگ سلیپ کے دوران دیکھے  
جانے والے خواب کے دوران ہی آگے کل جائے روزیاد  
تو کہنا خواب یاد رہتا ہے۔ خواب کے عمل کے دوران،  
وٹاگل کو لپٹن والے نیورونز، دماغ کے سب سے بڑے  
حصے Cortex کو جلدی جلدی سکڑتی پیچھے ہیں۔ کورٹیکس،  
ان اطلاعات کو ایک باسٹی کہائی کی شکل دے دیتا ہے۔  
اس مقصد کے لئے وہ پہلے سے موجود یادداشت سے مدد  
لیتا ہے مگر یہ سچی خواب دیکھنے والے کی خواہشات، خوف  
اور ذہنی تعلق پر منحصر ہے۔ Cortex کا تعلق، غور و فکر  
اور عقلی صلاحیتوں کے ساتھ ساتھ اس اصلی نظام کے  
ساتھ بھی ہے جس کو ہم اپنی مرضی اور ارادے سے  
استعمال کرتے ہیں۔

اکتوبر 2014ء



خوابوں کے بارے میں بہت عرصے سے چند سوالات، جو اب طلبہ جو اب جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں واضح ہو گئے ہیں۔ مثلاً خواب اشادات یا علامتوں کی شکل میں کیوں دکھائی دیتے ہیں۔ خواب میں تصویریں بڑی واضح ہوتی ہیں کیونکہ دماغ، تسلسل سے کام کرتا ہے اور اعلیٰ درجہ کا تسلسل (Association) غیر منطقی اور علامتی ہوتا ہے جو بہت سارے مواد کو ایک مختصر تصویر کی شکل دے دیتا ہے۔ اسی علامتی طریقہ کار سے حافظہ کے کام کرنے کا سراغ بھی لگایا گیا ہے کہ ہم اپنے حافظہ کو جذباتی مواد یا واقعات کی شکل و صورت یا کسی اور خاص وجہ سے بھی محفوظ یا ترتیب دیتے ہیں۔

سب سے دلچسپ بات یہ ہے کہ R.E.M نیند کے دوران، جو "تھورائٹ" خواب دیکھنے کے عمل میں حصہ نہیں لیتے ان کا تعلق "توجہ" اور "احساس ذات" ہے شاید اسی لئے خواب کے دوران یادداشت بہتر طریقے پر کام کرتی ہے اور ہم ماضی کے دور دراز واقعات کو بھی آسانی سے یاد کر لیتے ہیں کیونکہ "اتنا" اور "ارادہ" منقطع ہوتا ہے۔ تاہم شعور بیدار ہونے پر 295 خواب بھول جاتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ دریا یادداشت (Long Term Memory) کے کیمیکلز Epinephrine اور پردوشن، خواب کے دوران کام نہیں کرتے لہذا خواب زیادہ رنگ نہیں رہتے۔

خواب میں جسمانی حرکات رہنے، بولنے اور دیکھنے کی حسیں (Senses) کو کام کر رہی ہوتی ہیں لیکن ذائقہ اور بوجھوس کرنے والے والے تھورائٹ مکمل طور پر غیر فعال رہتے ہیں اور خواب کے دوران کسی جسم کا حصہ نہیں لیتے۔ تاہم اس کے حلقے بھی اشکاف رائے ہے۔ سائنسدان ابھی وثوق سے کچھ کہنے سے قاصر ہیں۔

خواب میں روزانہ تھورائٹ، تعاقب کرنا اور اڑنے ہوئے دیکھنے کی وجہ یہ ہے کہ جسمانی حرکات کو کنٹرول کرنے والے "تھورائٹ" نیند کے دوران اچھی طرح متحرک ہوتے ہیں جتنے کے بیداری میں۔

خوابوں کے عجیب و غریب ہونے کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ R.E.M نیند کے دوران، Cerebral باہر کی دنیا کے بجائے حرام مغز سے سنگنز وصول کرتا ہے اس لئے مختصر اور بے قاعدہ قسم کی اطلاعات کو با معنی شکل دینے کے لئے خواب ایک عجیب شکل اختیار کر لیتا ہے تاہم ان علامات یا اشادات کا تعلق، حقیقی زندگی سے اس لئے ہوتا ہے کہ ان کی بنیاد یادداشت ہے جو Cortex میں محفوظ پڑی ہے۔

ایک نوزائیدہ بچہ کی R.E.M نیند، 5 سال کے بچہ سے دوگنی ہوتی ہے۔ شاید R.E.M نیند، دماغ کی ترقی، نشوونما اور بڑھوتری کے لئے ضروری ہے۔ بچا وجہ ہے کہ نومولود بچوں میں ریم سلیپ کا دورانیہ ان کی کل نیند کے 50 فی صد پر مشتمل ہوتا ہے۔ جو بتدریج عمر کے ساتھ ساتھ کم ہوتا چلا جاتا ہے۔ بالغ افراد میں نیند کا 25 فی صد حصہ ریم سلیپ پر مشتمل ہوتا ہے۔ جب کہ بزرگ افراد میں یہ حریہ گھٹ کر پندرہ سے دس فی صد رہ جاتا ہے۔

علامہ ازیں کوئی نیا اور چیلنج والی صلاحیت دیکھنے سے R.E.M نیند میں اضافہ ہوتا ہے جو لوگ R.E.M نیند سے محروم ہوتے ہیں ان کو چیزیں یاد کرنے میں مسئلہ پیدا ہوتا ہے R.E.M نیند کے دوران بعض "تھورائٹ" بالکل خاموش اور غیر فعال ہوتے ہیں اس لئے جاگتے پر "تھورائٹ" بہتر طریقے پر کام کرتے ہیں اور اس طرح خواب میں لگے دن کے کام کے لئے مطلوبہ توفیق اور ہمتی مل سکتی ہے۔



# دوران خواب علم اور صلاحیتیں کا حصول

تعلیم بذریعہ خواب ہمارے اسلاف کا  
موجود نسخہ:

روحانی علوم کے ماہرین کے مطابق شعوری حواس  
یعنی حواس خمسہ دماغ انسان کو مادی دنیا میں قید رکھتا  
ہے اور لاشعوری حواس کا دماغ انسان کو لامحدود غیب کی  
دنیا سے متعارف کر دیتا ہے۔ ماضی کا جائزہ لیں تو محسوس  
ہوتا ہے کہ ہمارے اسلاف خیر اور اس کے دوران  
تعلیم کے طریقے کو عملی طور پر

انبیاء کرامؑ اور اولیاء کرام کے واقعات سناتے، مانیں  
اپنے بچوں کو لوریاں سناتیں جن کے ذریعے بچوں کا ذہنی  
رابطہ اللہ سے قائم کر دیا جاتا یا پھر ایسی باتوں کا تذکرہ ہوتا  
جن سے محبت اور خلوص کی لہریں بچے میں  
شکل ہو جاتیں۔

جدید ریسرچ کے مطابق رات کو سوتے وقت  
ذہن میں گوئیے والی آواز انسان کے Behaviour پر  
اثر انداز ہوتی ہے اور وہ ان  
آوازوں کو لاشعوری طور پر اپنی

جنتا عظیم

لپٹائے ہوئے تھے۔ ہمارے  
بزرگوں میں سے اکثر کا یہ طریقہ کار اب آج بھی کئی  
گھرانوں میں، وادی لماں یا پانی نماں سوتے وقت بچوں کو

زندگی میں شامل کرتا چلا جاتا ہے۔ اسی طرح سوتے  
وقت پڑھی جانے والی کتب کے تاثرات لاشعور پر  
نہایت گہرے مرتب ہوتے ہیں۔ Sleep  
Learning کی ریسرچ کے مطابق سونے کے بعد  
اور بیداری کے وقفے سے پہلے کی خیر کے دوران  
ماحول میں موجود آوازیں چوکیس میں گہری  
یادداشت کا حصہ بن جاتی ہیں اور پھر ہماری  
شخصیت کا۔



برازیل میں برین ایڈوانس سائنس

Brain and Mind Science

جرمے کی اینٹر ڈاکٹر سیلیوا بیلینا

Seleva Helena نے نیورو سائنس

سے متعلق اپنے ایک مقالے میں لکھا ہے

کہ ”یہ خیال غلط ہے کہ دوران خیر تمام

دماغ سکون کی حالت میں ہوتا ہے۔ کوئی بھی

فرد جب سوتا ہے تو اس کا دماغ ڈنڈا

پر ویسٹک شرمع کر دیتا ہے۔ خیر کی حالت میں



### آلفا لہریں: Alpha Waves

ذہن کی پُر سکون حالت میں یہ لہریں پیدا ہوتی ہیں۔ جب فرد نیم بیداری کی حالت میں ہوتا ہے، بستر پر لیٹنے کے بعد نیند کا ابتدائی درجہ Hypnagogic Stage یعنی نیند طاری کرنے والا مرحلہ کہلاتا ہے۔ اس اسٹیج میں مدِغ اُٹھالہریں گھٹتی کرتی ہیں۔ دراصل یہ لہریں لا شعور کی طرف لے جانے والے راتے کا دروازہ ہیں۔ Non REM Sleep نیند کی حالت میں داخل ہونے کے فوراً بعد اور بیدار ہونے سے پہلے کا درجہ ہے کے دوسرے درجے میں نیند کی کیفیت غٹھ جاتی ہے۔ یہ Hypnagogic اسٹیج سے نسبتاً گہری نیند ہے اور اکثر لوگ نیند کے اس درجے سے ہی جاگ جاتے ہیں۔

### تھیٹا لہریں: Theta Waves

یہ لہریں گہری نیند کی حالت میں مدِغ میں چلتا شروع ہو جاتی ہیں۔ جب جسم و اعصاب کی حرکت ڈھکی چھپی ہو جاتی ہے تو مدِغ میں حافظہ کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے، یوں سیکھنے کا عمل نہایت حیرت انگیز رفتاری کے ساتھ انجام پاتا ہے۔ ماہرین نے تھیٹا لہروں کی موجودگی میں Sleep Learning سے کام لے کر غیر مادی زبان سیکھنے کے عمل کو آسان بنانے کی کوشش کی ہے۔ اس کوشش کے مثبت نتائج حاصل ہوئے ہیں۔

### ڈیلٹا لہریں: Delta Waves

یہ لہریں انتہائی گہری نیند میں مدِغ پر غالب ہوتی ہیں۔ برقی کرنٹ کی ان لہروں کی فریکوئنسی بہت کم یعنی 4-5 سائیکل فی سیکنڈ ہوتی ہے۔ یہ لہریں عام طور پر سولہویں Slow Waves سے تریں لہریں کہلاتی ہیں جن کی بنیاد پر نیند کے اس درجے کو سولہویں سلیپ بھی کہا

مدِغ کے تمام نورائنز حیرت سے حرکت کرتے ہیں۔ جب ہم کوئی نیا کھیل کھیلتے ہیں یا کوئی نئی چیز سیکھتے ہیں تو خواب میں عمار مدِغ اس عمل کو ذہن آتا رہتا ہے، اس طرح ہماری سیکھنے کی صلاحیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ سیکھنے کا عمل بیداری میں بھی بہت آسان ہے۔ دونوں صورتوں میں یہ لہریں مدِغ پر اپنے اثرات مرتب کرتی رہتی ہیں۔ Sleep Learning یعنی دورانِ خواب تعلیم کے طریقہ کار میں نیند کی غٹھ حالتوں کا خصوصی دھیان رکھا جاتا ہے۔ ماہرین خواب کے مطابق نیند کی ہر حالت اپنی جگہ اہمیت کی حامل ہے۔

دورانِ نیند مدِغ پر اثر انداز ہونے والی لہروں کی جانچ کے لئے ایک انسٹرومنٹ E.E.G یعنی Electro-Encephalograph استعمال ہوتا ہے۔ دورانِ نیند سیکھنے کے عمل یا نیند کی حالتوں کا تعین کیا جاتا ہے کہ طالب علم نے دورانِ نیند سیکھنے کا عمل نیند کے کس درجے میں انجام دیا۔

مدِغ میں چلنے والے برقی کرنٹ جنہیں مدافنی لہریں کہا جاتا ہے کو چار گروپس میں تقسیم کیا گیا ہے۔

#### 1۔ بیٹا لہریں: Beta Waves

#### 2۔ آلفا لہریں: Alpha Waves

#### 3۔ تھیٹا لہریں: Theta Waves

#### 4۔ ڈیلٹا لہریں: Delta Waves

نورائنز کا بہاؤ ہے جو بتدریج گھٹتا بڑھتا رہتا ہے۔ اسی بہاؤ سے غٹھ فریکوئنسی کا برقی کرنٹ لہروں کی صورت میں نظر آتا ہے۔ جس کی مختصر تفصیل درج ذیل ہے۔

### بیٹا لہریں: Beta Waves

یہ لہریں حالتِ بیداری میں انسان پر غالب ہوتی ہیں۔



بڑھاتے ہیں، اپنا وزن کم کر سکتے ہیں، سونے کے دوران آپ سو سکتی ہیں، اور کسی ناپسندیدہ حادثہ سے بچ سکتا ہے۔ انہیں مشاہدات کی بنیاد پر ماہرین نے دوران خواب مختلف طریقہ تعلیم وضع کرنے کی کوشش کی۔ جس میں کچھ کامیاب ہوئے اور کچھ ابھی تحقیق کے مزید مراحل میں ہیں۔ ان میں سے چند کا ذکر کرتے ہیں۔

دوران خواب غیر مادی زبان سیکھنے: ذریعہ اظہار اور پیغام رسانی کے لئے الفاظ کے استعمال کی تاریخ انسانی تاریخ جتنی پرانی ہے۔ ہر زبان کے اپنے مخصوص الفاظ اور طریقہ ادائیگی ہوتا ہے۔ دور حاضر میں جیسے جیسے قسطے بنتے جا رہے ہیں دوسری زبانوں کے سیکھنے کی ضرورت و اہمیت بھی بڑھتی جا رہی ہے۔ کسی بھی غیر زبان کے سیکھنے کا عمل ایک مشکل کام ہے۔ کچھ زبانیں تو جتنی دلچسپ ہیں اتنا ہی زیادہ مشکل ان کا سیکھنا ہے جیسے جاپانی، اسپینش یا چینی زبان۔

وقت کی ضرورت کے تحت نئی زبانوں کی تدریس نہ صرف ثانوی بلکہ اعلیٰ تعلیم کے نصاب میں بھی شامل ہے۔ نئی زبان کے سیکھنے کے لئے کئی امور کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

غیر مادری زبان سیکھنے میں سب سے بڑا مسئلہ یہی ہوتا ہے۔ غیر مادری زبان کی آموزش کو حیرت کرنے کے دو اہم طریقے ہیں.....

پہلا طریقہ یہ ہے کہ موضوع، طریقہ کار، ترتیب اور سامان و آلات جو استعمال کیا جائے وہ زبان سیکھنے کے مقاصد کے عین مطابق ہوں۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ ذاتی طریقے سے زبان سکھائی جائے اور طالب علم کے حراج سے پورا پورا کام

جاتا ہے۔ سائنسدان مانتے ہیں کہ کسی بھی زبان کا کام کے سیکھنے اور سکھانے کے لئے نیند کا یہ درجہ بہت زیادہ اہمیت کا حامل ہے۔

SWS سلو ویوز سلپ اور

ریم سلپ میں فرق

ڈیٹا برین ویوز کے مرحلے پر جو بھی معلومات یا اطلاع دماغ کو پہنچائی جائے وہ من و عن قبول کر لیتا ہے اور ہماری یادداشت کا حصہ بن جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق نیند چونکہ ہماری رزومرہ کے معمول کا ایک حصہ ہے۔ رات سے دن میں اور دن سے رات میں اچلنے والی سائیکل کا ایک حصہ ہے۔ جسے ہم حواس کی تبدیلی بھی کہتے ہیں۔ یعنی بیداری سے نیند کے حواس اور نیند سے بیداری کے حواس میں تبدیلی۔ اب اس سائیکل کے دوران چوبیس گھنٹے میں ہماری نیند بھی مختلف درجات اور کیفیات سے گزرتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ صبح، سہرے اور شام کے اوقات میں نیند سلو ویوز سلپ کے درجے تک پہنچتی ہے جس کی ایک مثال قیلولہ ہے۔ بہت سے ممالک میں قیلولے کو خصوصی اہمیت دی جاتی ہے۔ قیلولہ کرنے والوں کے یادداشت اور کام کے حوالے سے نتائج ہمیشہ مثبت ثابت ہوئے ہیں۔

ماہرین کے مطابق اس لئے اب ضروری نہیں کہ ہم رات میں SWS سلو ویوز سلپ کا انتظار کریں۔ اگر ہم منصوبہ بندی اور پراپر پلان کے تحت قیلولہ کا وقت بنائیں تو یہ پیغام SWS سلو ویوز سلپ کے ذریعے سے اپنی مرضی کے نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

اس مرحلے پر صرف زبان ہی نہیں سیکھی جاسکتی بلکہ آپ کوئی مشین جیسے موٹر بائیک چلانا بھی سیکھ سکتے ہیں، چیز ہاپ کرنا سیکھ سکتے ہیں، اپنی ٹاپنگ پیڈ کو

اکتوبر 2014ء



لیا جائے۔

H.E.G مشین سے نیند کی حالت کو ایک

مقررہ معیار پر پکھا گیا، جو ایک معیاری طریقہ کار ہے۔ اس میں Type-R8 چینل ڈائٹو گراف کے ذریعے یہ پتہ چلتا ہے کہ اب نیند اپنی پہلی اسٹیج کی طرف جارہی ہے۔ اس دوران ہدایات دہرائی جاتی ہیں، یکساں اور ایک جیسی دھیمی آوازوں کو ذہن میں داخل کیا جاتا ہے۔ اس دوران کوئی جھجکاؤ یا کوئی ہدایتی اشارہ نہیں دیا جاتا۔ اگر سکھانے والا ان آوازوں کو اس طرح محسوس کر دے کہ الفاہروں کی موجودگی میں اس کے ذہن میں کوئی واضح علامت بن جائے تو یہ ایک اہم کامیابی ہے۔

ڈی سائیکٹروٹکس EEG desynchronous

میں وہ درجہ ہے جہاں لاشعور کا دروازہ کھلتا ہے۔ جبکہ REM کی سطح پر نیند اس مرحلے پر ہوتی ہے کہ فرد کسی بھی خیال کی موجودگی یا غیر موجودگی کو محسوس نہیں کر سکتا۔

پہلی ہدایت نیند کے پہلے درجے میں دی جاتی ہے جب طالب علم ایک Stage سے گزر جاتا ہے تو پھر وہ دوسری اسٹیج کی طرف جاتا ہے۔ دونوں ہدایات کو test کیا جاتا ہے اور جس ہدایت کو طالب علم نے زیادہ بہتر طور پر سیکھا ہوتا ہے اسی طرز پر اسے آگے تعلیم دی جاتی ہے۔ جب طالب علم 5 سے 7 گھنٹے بعد نیند سے جاگتا ہے تو حافظے میں محفوظ کیے جانے والے مواد پر نہ تو اس کا ذہن مراعیت کرتا ہے اور نہ ہی وہ کوئی سوال کرتا ہے۔ یہ ذہنی کیفیت سیکھنے کے عمل میں معاون کردار ادا کرتی ہے۔ اسی طرح سیکھنے کے عمل کو مسلسل یکساں دیکھا گیا ہے۔

ایک تحقیقی تجربے کے دوران 18 میں سے 11

یہ دونوں طریقے ایک دوسرے سے قریبی تعلق رکھتے ہیں۔ لیکن ان کی خصوصیات اور طریقہ استعمال الگ الگ ہیں۔ پہلا طریقہ روایتی تعلیم کے دائرے کے اندر آتا ہے اور دوسرا طریقہ مغربی ماہرین کے مطابق ”جدید“ ہے جس کا ہم یہاں ذکر کریں گے۔ مگر پہلے ہم بتائیں گے کہ ای ای جی اسٹرومنٹ کس طرح تعلیم میں مددگار ثابت ہو۔

دوران خواب تعلیم اور

ای ای جی مشین کا استعمال

خواب اور نیند پر ریسرچ کرنے والے ماہرین نے بھی زبان کی آموزش Learning کے لئے کئی تجربے کئے ہیں۔ خواب کے ذریعے تعلیم sleeping learning کو نیند کے مختلف درجات پر منطبق کیا گیا ہے۔ سائنسی ماہرین کے مطابق دماغ کے دونوں حصے یعنی دایاں اور بائیں دماغ مختلف قسم کے حواس بناتے ہیں۔ دائیں دماغ کا تعلق لاشعوری حواس سے اور بائیں دماغ کا تعلق شعوری حواس سے ہے۔ دایاں دماغ وجدانی دماغ ہے اور بائیں دماغ منطقی اور تنقیدی دماغ ہے۔ دائیں دماغ میں لامحدود علوم ہیں اور بائیں دماغ میں محدود علوم کا ذخیرہ ہے۔

فریڈرک جے ایونز، لارنس اے گسٹن، ڈونلڈ این او کوئیل مارٹن، ٹی اورنے، روتلڈ ای شورٹائی افراد یونیورسٹی آف پنسلوانیہ، فلاڈلفیا کے شعبہ تجرباتی نفسیات کے ریسرچرز ہیں۔ ان کی ریسرچ کے مطابق طالب علم دو یا تین راتوں میں دی گئی ہدایت کے مطابق سیکھنا شروع کر دیتا ہے اور پانچ ماہ تک یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔

تعلیم کا نیا رجحان



سلیپ SWS کے دوران اور کچھ کو ریم سلیپ REM کے دوران گلاب کی خوشبو سونگھائی گئی۔ دوسرے دن ٹیسٹ کے دوران جن لوگوں کو گلاب کی خوشبو سلو ویو سلیپ کے دوران سونگھائی گئی تھی انہوں نے نمایاں اور بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ ریسرچرز کا کہنا ہے کہ یہ کام وہ سادہ منڈیا دھیمی موسیقی سے بھی لے سکتے ہیں۔ مگر وہ آواز کے استعمال میں یہ دھیان رکھنا ضروری ہے کہ سونے والے کی نیند اُسٹرب نہ ہو۔ اب تک کی ریسرچ کے بعد جو طریقے کار سامنے آئے ہیں وہ درج ذیل ہیں۔

#### 1- ہائپنوپیسڈیا Hypnopaedia

یہ فطری نیند میں آموزش Learning کا طریقہ ہے۔ اس میں دوران نیند سیکھنے کے عمل کی تربیت لینے والے شخص کو کوئی ہدایات دی جائیں تو وہ ان ہدایات کو قبول کرتا ہے کیونکہ اس دوران دماغ پر الفاہروں کا غلبہ ہوتا ہے۔

سیشن نامی ایک امریکی ریسرچر نے ناخن چبانے کی عادت میں جتنا 20 لڑکوں کے گروپ پر Sleep Learning کا تجربہ کیا۔ تجربہ کرنے والے گروپ کے لڑکوں کے سامنے دوران نیند 54 راتوں میں 300 بار اس جملے کو ڈھرایا گیا کہ "میری انگلیوں کے ناخنوں کا ذائقہ کڑوا ہے"۔۔۔۔۔ تجرباتی گروپ کے شرکاء پر اس کے 40 فیصد اثرات مرتب ہوئے اور کچھ لڑکوں نے ناخن چبانے کی عادت کو ترک کر دیا اور کچھ لڑکوں کے اندر اس عادت میں کمی نوٹ کی گئی۔

ہائپنوپیسڈیا کے ذریعے اب تک مختلف تجربات کیے جا چکے ہیں۔ نیند کے پہلے درجے میں الفاہروں کی موجودگی کے دوران طالب علموں کو کسی نئی زبان کے

طالب علموں کے سامنے جب پہلے درجے میں ہدایتی الفاظ ڈھرائے گئے تو انہوں نے اس کو نیند کے درجہ اول میں سیکھا۔ چہ طالب علموں نے پہلے درجے میں سیکھے گئے ہدایتی الفاظ کو اسی طرح ڈھرایا، جس طرح انہیں سکھایا گیا تھا۔ پہلے درجہ عمل کا اظہار کرنے والے گیارہ افراد نے پہلی رات دو ہفتوں کو قبول کیا۔ ان گیارہ میں سے آٹھ افراد نے یہ محسوس کیا کہ انہوں نے کچھ سیکھا ہے لیکن وہ یہ بتانے سے قاصر رہے کہ انہوں نے کیا سیکھا جب وہ سو رہے تھے اور وہ ذہانی طور پر اسے بیان نہیں کر سکے۔۔۔۔۔ جبکہ تین افراد نے انہیں دہرایا۔ انہوں نے یہ بھی بتایا کہ شاید وہ اس وقت جاگ رہے تھے اور الفاہروں کے زیر اثر تھے۔ یعنی انہوں نے غنودگی کی حالت میں یہ ہدایتی الفاظ سیکھے۔ 11 میں سے تین افراد پر جب لفظی تلازمی آزمائش Word association test کی گئی تو انہوں نے نئی زبان کے الفاظ کو کسی حد تک دہرایا۔

#### دوران خواب تعلیم کے لئے وضع کردہ طریقے:

لیونیک یونیورسٹی کے ریسرچر Bjorn Rasch نے چند رضاکاروں کو کارڈ ٹیم کھیلنے کو کہا جن کو ترتیب وار رکھ دیا گیا۔ کپیوٹر پر ہونے والے ڈسپلے ہونے والے میچنگ کارڈ کی پوزیشن کو یاد رکھنا تھا۔ اس کھیل کے دوران کمرے میں گلاب کی خوشبو پھیلی رہی اور یہ بھی خیال رکھا گیا کہ یہ خوشبو رضاکاروں کی ناک میں رچ بس جائے۔

دوسرے دن ٹیسٹ سے پہلے رات کو سونے کے دوران چند رضاکاروں کو کو نیند کے پہلے مرحلے پر گلاب کی خوشبو سونگھائی گئی۔ جب کہ چند کو سلو ویو



## 2- ردموپینڈیا Rhythmo-paedia

ردموپینڈیا میں پہلے ایک خاص رد مہم یا کچے سروں کی آواز کے ذریعے طلبہ کو پرسکون کیا جاتا ہے، پھر ان کو الیکٹرو ہائپنوسس انسٹرومنٹ کے ذریعے غیر مادی زبان میں معلومات دی جاتی ہیں۔ سیکھنے والا ان معلومات کو ذہن آتا ہے۔ روشنی اور آواز کے اثرات طالب علم کے ذہن کو لاشعور کی جانب راغب کر کے معلومات کے ذخیرے کو ذہن میں انسٹور کر دیتے ہیں۔ یہ انسٹرومنٹ نظام اعصاب پر یکساں اور وقفوں سے اثر کرتا ہے۔ اس کے بعد دوبارہ طالب علم تک معلومات پہنچائی جاتی ہیں۔

نئی معلومات کی تدریس میں ضروری ہے کہ ذہن میں ایک ہی سرگرمی جاری رہے اور وہ دوسری کسی سرگرمی کی طرف متوجہ نہ ہو۔ اس قسم کے ذہنی عمل کے لئے روشنی کی تکرار اور آواز کی لہروں کی تبدیلی سے گہرائی اور شدت پیدا کی جاسکتی ہے۔ اس طریقہ کار میں مختلف آلات کی مدد سے مصنوعی طور پر القاحروں کو دماغ پر طاری کیا جاتا ہے۔

## 3- ریلیکسوپینڈیا Relaxo-paedia

کھل آرام و سکون کی حالت میں سیکھنے کے عمل کو ریلیکسوپینڈیا کہا جاتا ہے۔ روس میں غیر مادی زبان کی آموزش کے لئے اس سے کافی فوائد حاصل کئے گئے ہیں۔ ذہنی اور جسمانی سکون کی حالت میں طالب علم دی گئی ہدایت کو جلد قبول کر لیتا ہے۔ تجربات اور مشاہدات سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ سیکھنے کا عمل حالت سکون Relaxation میں زیادہ بہتر طور پر انجام دیا جاسکتا ہے۔ بہ نسبت ذہنی انتشار کی حالت میں..... اس طریقہ کار کے تحت طلبہ میں جسمانی اور ذہنی سکون کی وہ

تلف القاط یا جیلے سکھائے جاتے ہیں۔ القاحروں کی موجودگی میں دماغ نہایت پرسکون حالت میں ہوتا ہے اس لئے وہ ان القاط کو زیادہ بہتر طریقے پر سیکھ لیتا ہے۔ شینن میک کینا نے جو سان ڈیاگو یونیورسٹی امریکا میں گریجویٹن کے طالب علم ہیں ریموپینڈیا پر اپنے ایک مضمون میں اسی طرز کے تجربے کا ذکر کیا ہے۔ اس تجربے میں طالب علموں کو غیر کے دوران چینی زبان کے القاط سکھانے کی پریکٹس کرائی گئی۔ اس تجربے میں دس، دس افراد پر مشتمل تین گروپس تشکیل دیئے گئے تھے۔ E.E.G مشین کے ذریعے جب طالب علموں کے دماغ پر القاحروں کی موجودگی کا سنجل ملا تو پہلے گروپ کو چینی زبان کے 25 القاط، درست انگریزی ترجمے کے ساتھ پندرہ بار، 29 منٹ میں سنائے گئے جنہیں وہ بیداری کے دوران کلاس میں سن چکے تھے۔ دوسرے گروپ کو بھی چینی زبان سکھانے کے لئے یہی طریقہ کار اختیار کیا گیا لیکن ان القاط کے انگریزی ترجمے میں ردوبدل کر دیا گیا اور تیسرے گروپ کو صرف میوزک سنایا گیا۔ تینوں گروپس ہینڈ کی ایک ہی کیفیت میں تھے۔ بیدار ہونے کے بعد گروپس کے شرکاء سے پچھلے روز کا سبق ڈہرانے کے لئے کہا گیا تو پہلے گروپ نے چینی زبان کے وہی القاط ڈہرا دیئے جو ہینڈ کی کیفیت میں انہیں سنائے گئے تھے۔ جبکہ دوسرے گروپ کو چونکہ انگریزی زبان میں معنی کچھ تبدیلی کے ساتھ سنائے گئے تھے اس لئے وہ کھل طور پر ان القاط کو نہیں ڈہرا سکے جس طرح پہلے گروپ کے افراد نے انہیں یاد رکھا تھا۔ تیسرے گروپ کو دوران خواب صرف میوزک سنایا گیا تھا۔ اس گروپ نے کسی نئے لفظ کو نہیں سیکھا اور وہ کوئی بھی نیا لفظ نہیں ڈہرا سکے۔







42 حصہ ہر مہینے کے لئے ہے۔

تعلیم بذریعہ خواب Sleep Learning  
کورس اپنی جگہ ایک مکمل کورس بھی ہو سکتا ہے اور کسی  
ذہن کی تدریس کا کوئی خاص مرحلہ بھی ہو سکتا ہے۔

تعلیم بذریعہ خواب سے ایک ایسی فضا پیدا ہوتی  
ہے جو روایتی تعلیمی ادارے کی فضا سے مختلف ہوتی  
ہے۔ طالب علم کے حافظے کے اس حصے کو جو اس نے پہلے  
کبھی استعمال نہیں کیا، بروئے کار لایا جاتا ہے اور اس  
کے ذہن اور احساسات کو بالکل نکھلا چھوڑ دیا جاتا ہے۔  
یوں اس کے اندر خوف اور پریشانی باقی نہیں رہتی اور وہ  
اپنی رضا اور رغبت سے آمادہ ہو کر فطری طریقے سے  
پوری طرح سے کھو ہو کر کلمات اور الفاظ کی مشق کرنے  
لگ جاتا ہے۔ یہ امری میں دہشتے کلمات کو ایسی روایتی سے  
استعمال کرتا ہے جیسے کہ وہ پہلے سے ان سے واقف ہو۔

انگلینڈ میں تعلیم بذریعہ خواب Sleep  
Learning ایسوسی ایشن 1962ء میں قائم کی گئی  
تھی۔ آج یہ کئی ماہرین پر مشتمل ہے جن میں صفائی،  
ماہر لسانیات، سوشل سائنسٹ، سائیکالوجسٹ اور  
سائیکلارٹ اور کئی معروف ڈاکٹرز بھی شامل ہیں۔

جدید سائنسی تحقیقات بہت سے اسرار سے پردہ اٹھا  
چکی ہیں۔ بے شمار باتوں سے پردہ اٹھا بھی باقی ہے۔

ایک سائنسی جریدے بی بی سی فوکس کے مطابق،  
حقیق کی اگلی منزل خیر کے درجات پر مکمل قابو پانا اور  
اپنی مرضی کے مطابق دور رسچے کو کم یا زیادہ کرنا ہے  
ہے۔ لیکن یونیورسٹی کی پروفیسر لارڈ شل کا کہنا ہے  
کہ مستقبل قریب میں ہم خیر کے مختلف شعبہ جات اور ان  
کے دور رسچے کو کنٹرول کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔



تعلیمی ادارے

طریقہ تدریس سے مراد خواب کی مختلف اقسام کا  
استعمال ہے جس سے بچنے کے عمل میں شدت و کمزوری  
بڑھانے کی جاتی ہے۔

انہوں نے بتایا کہ میٹنگ سٹج کی ایک کلاس کے  
دوران طلبہ کو سنا جاتا ہے کہ وہ کتنے تھکے ہیں۔  
اور وہ صبح سے مسکوم ہو رہے ہیں کہ وہ تعلیم اور وہ ان  
خواب تدریس کا زیادہ سے زیادہ مناسب ایک اور پانچ کا  
ہے۔ پھر حافظے کے لئے مواد کو شعوری مراحل سے  
گزرا کر شعور میں سب سے کم ضروری ہے تاکہ بوقت  
ضرورت اسے ذہن میں آجائے۔

جادو کے پروفیسر نے آئی۔ خلیفہ پورہ نے  
شعوری طور پر حافظے میں معلومات پہنچانے کا ایک  
خاص طریقہ وضع کیا ہے، جس میں پروفیسر کے لیس  
کے سامنے ایک خاص قسم کی ڈسک لگائی جاتی ہے جس  
میں ایک ٹکٹ ہوتا ہے۔ پھر اسے فی منٹ سٹری  
تھے چکروں کے حساب سے گھما کر پڑھائے جانے  
والے الفاظ کو اسکرین پر دکھایا جاتا ہے۔ طلبہ ان الفاظ  
سے پہلے ہی واقف ہوتے ہیں اور ان کے متعلق سمجھتے ہیں  
کیونکہ یہ الفاظ انہیں عام طریقے سے اسکرین پر  
دکھائے جاتے ہوتے ہیں اور استاد نے بلند آواز سے  
انہیں پڑھایا بھی ہوتا ہے۔ طلبہ استاد کے ساتھ ان  
الفاظ کو ان کے متعلق کے ساتھ دور رسچہ ڈیر لے لے۔  
استاد ہر لفظ کے بارے میں خاص خاص نکات بھی بتاتا  
جاتا ہے۔ اس فہرست میں تیس الفاظ ہوتے ہیں۔ جب  
الفاظ کو دوبارہ اسکرین پر دکھایا جاتا ہے تو ڈسک کی تیز  
رفتہ گردش کی وجہ سے انہیں پڑھنا مشکل ہو جاتا ہے،  
لیکن اس کے باوجود استاد کے اثر خاصا ہوتا ہے، کیونکہ  
اس طریقے میں عام طریقہ کار کے مقابلے میں اوسط



# خواب کے ذریعہ مسائل کا حل



بیدار ہوتی ہے کہ  
خواب میں سننے  
والے اشاروں کا  
کیا مطلب  
ہے....؟ اس سے واضح

ہو جاتا ہے کہ خواب  
مستقبل کے بارے میں پیشین گوئیاں کرتے ہیں اور  
مشکلات میں ہماری مدد کرتے ہیں۔

یہیں سے خواب کی تعبیر کی ضرورت پیش آتی ہے۔  
قبل از تاریخ سے ہی لوگ خواب کی تعبیر میں دلچسپی لیتے  
تھے۔ صرف یہی نہیں بلکہ قدیم زمانے کے نامور افراد  
خواب سے اپنے معاملات میں رہنمائی بھی لیا کرتے تھے۔  
ان کا یقین تھا کہ خواب ہمارے مستقبل سے کسی نہ کسی  
طرح ضرور وابستہ ہے۔ صرف اس کی  
درست تعبیر کی ضرورت ہے۔ قدیم  
دورانوں میں جہاں خیم موجود ہوا کرتے تھے وہاں کوئی نہ  
کوئی معتبر یعنی خواب کی تعبیر دینے والا بھی خاص معتمدین  
میں سے ہوا کرتا تھا۔

فرعون کے خواب ہماری اس تحریر کی دلیل ہیں۔  
حضرت موسیٰ علیہ السلام کی پیدائش کو اس نے کس طرح دیکھا  
اور تعبیر کے بعد کیا تدابیر اختیار کیں....؟ یہ سب کچھ  
متعبر ہی کے مشورے سے ہوا۔

انہی کتب اور صحیفوں میں حضرت ابراہیم، حضرت  
یعقوب، حضرت یوسف اور حضرت دانیل کے خواب  
 بیان ہوتے ہیں۔ لاقعد او مشہور لوگوں نے بھی اہم خواب  
دیکھے، جن کا ان کے مستقبل سے گہرا تعلق تھا، اسی طرح  
حضرت یوسف اور مصر کے بادشاہ کے خواب کا تعلق ہے۔

خواب کے متعلق دنیا میں دو قسم کے نظریات پائے  
جاتے ہیں، ایک یہ کہ خواب بعض پیش آمدہ واقعات کی  
نشاندہی کرتے ہیں۔ سراسر ایہ کہ یہ صرف وہم ہے۔  
اگر غیر جاہل اور تہ تجزیہ کیا جائے تو یہ دونوں  
نظریات ایک جہ تک درست معلوم ہوتے ہیں کیونکہ  
بعض خواب محض انہی خیالات اور باتوں پر مشتمل ہوتے  
ہیں جن سے ہم سب بیداری میں گزرتے رہتے ہیں اور جو  
حافظہ میں محفوظ ہو جاتی ہیں، یہی باتیں نیند کے دوران ذہن  
میں گردش کرتی رہتی ہیں.... بعض اوقات ذہنی پریشانی،  
دماغی خرابی، بے خوابی اور پر آگندہ خیالی کی وجہ سے بھی ایسے  
خواب نظر آتے ہیں، جن کا کوئی سرچر نہیں ہوتا۔

لیکن یہ حقیقت بھی اپنی جگہ اہم ہے کہ اکثر خواب  
ایسے بھی نظر آتے ہیں جن کا تاثر بعض اوقات تو بہت ہی  
زیادہ گہرا ہوتا ہے.... کبھی ہم کسی مشکل  
میں پھنس جاتے ہیں اور ظاہر اکوئی حل  
سمجھ میں نہیں آتا، لیکن اچانک سوتے میں خواب دیکھتے  
ہیں کہ ایسے کیا جائے تو مسئلہ حل ہو جائے گا اور پھر دیسے  
ہی ہو جاتا ہے۔

روئے زمین پر شاید ایسا کوئی شخص موجود ہو، جس  
نے کبھی کوئی خواب نہ دیکھا ہو اور اس اہم اور واضح خواب  
نے اسے متاثر نہ کیا ہو۔ بعض لوگوں کو کبھی اتفاق سے ایسا  
خواب بھی نظر آتا ہے جو کچھ عرصے بعد بیداری میں سن  
دمن پورا ہو جاتا ہے۔ کسی خواب کے ذریعہ انسان کو پیش  
آمدہ واقعات کی حقیقی تصویر نظر آ جاتی ہے۔ ظاہر ہے کہ  
ایسے خواب محض خیالات نہیں ہو سکتے بلکہ ان کے اندر  
کوئی نہ کوئی اسرار تو پنہاں ہے۔

ایسے خواب دیکھنے کے بعد قدرتی طور پر یہ جتنو بھی

اکتوبر 2014ء



ماریٹ لوئیس اسٹیٹس مشہور مصنفہ تھیں۔  
مریٹ تھا اور اسے گہری غیب بہت کم آتی تھی۔ حالت  
خودگی میں ہی اسے اکثر خواب نظر آتے تھے اور وہ اپنے  
خوابوں کا باقاعدہ دیکارڈ رکھتا تھا۔ بعد میں وہ ان ہی خوابوں  
کی بنیاد پر کہانیاں لکھتا تھا۔ کہا جاتا ہے کہ اس کی مشہور  
کتاب "ڈاکٹر جیکل اینڈ مسٹر ہائیڈ" اس کے ایک خواب کی  
بنیاد پر لکھی گئی تھی۔ یہ کتاب فرائیڈ کے نظریے کی  
تشویش کرتی ہے کہ آدمی کا آدھا حصہ متدن، تہذیب  
پاؤں اور پر امن ہوتا ہے جبکہ اس کا نصف آدمی وحشی،  
جنگی اور جنگجو ہوتا ہے۔

مشہور شاعر سمویل کولریج کو خواب میں اپنی اوصوری  
نظم "کبلائی خاں" نظر آئی۔ اسی حالت میں اس نے اپنی  
اوصوری نظم کو پورا کیا۔ بتایا جاتا ہے کہ اس خواب میں اس  
نے پوری تین سو سطور لکھیں اور جب وہ جاگتا تو اسے وہ تمام کی  
تمام سطور (اشعار) یاد تھیں۔ اس نے اسی لمحے لکھنا شروع  
کر دیا اور اس کی شہرہ آفاق نظم "کبلائی خاں" ظہور میں آئی۔  
جس وقت کولریج اس نظم کو بیدار ہو کر کاغذ پر اتار رہا تھا،  
ابھی اس نے مشکل سے دس بارہ اشعار ہی اتارے تھے کہ  
اس سے بٹنے کوئی آئینہ اس آدمی کے رخصت ہونے کے  
بعد کولریج نے دوبارہ لکھنا چاہا تو اسے محسوس ہوا کہ وہ آگے  
کے تمام اشعار بھول چکا ہے۔ "کبلائی خاں" اتنی ہی سطر کی  
ایک نظم شہرہ آفاق اہمیت کی حامل بن گئی۔ اگر کولریج اس  
کے باقی اشعار یاد کر سکتا تو وہ نجانے کیا چیز ہوتی۔

سلائی مشین کی ایجاد نے لباس کی تیاری میں ایک  
اقلاب برپا کر دیا اس سے دنوں کا کام گھنٹوں میں ہو جاتا  
ہے۔ سلائی مشین ایلیس ہووے Elias Howe نے  
1845ء میں ایجاد کی۔ ایک روز وہ بیٹھا کسی آدمی کو کپڑے  
سیختے ہوئے دیکھ رہا تھا۔ اس کے ذہن میں خیال آیا کہ کیا  
کوئی ایسی مشین نہیں بن سکتی جس سے یہ کام آسان  
ہو جائے۔ آخر کافی محنت کے بعد اس نے ایک مشین تیار

کر دی۔ بادشاہ نے خواب میں دیکھا کہ سات مولی گائیں ہیں  
جنہیں سات مولی گائیں کہا رہی ہیں اور سات سرسبز باغیاں  
ہیں اور سات خشک باغیاں۔ بادشاہ نے خواب دیکھنے کے  
بعد سخت فکر اور پریشان ہو گیا۔ اپنے دربار میں اعلان  
کیا کہ اس خواب کی تعبیر مل جائے۔ اس کے دربار سے  
دو ہفتہ ملاہ اس کے خواب کو سمجھنے سے قاصر رہے بلکہ  
بعض نے تو کہہ بھی دیا کہ یہ پریشان خیالی ہے لیکن بادشاہ  
کی تسلی نہ ہو سکی۔ آخر کار اللہ کے برگزیدہ پیغمبر حضرت  
یوسفؑ نے بادشاہ کے خواب کی تعبیر یہ بیان فرمائی کہ  
"تک میں سات سال تک مسلسل کھیتی ہوگی اور خوب  
درامت ہوگی۔ پھر سات برس بہت سخت خشک سالوں کے  
آئیں گے۔ اس زمانے میں وہ غلہ استعمال میں آئے گا جو  
اس وقت کے لئے پہلے ہی محفوظ رکھ چھوڑا تھا۔ اس کے  
بعد ایک سال ایسا آئے گا جس میں خوب باران رحمت  
ہوگا اور لوگوں کی دادرسی کی جائے گی۔" اس تعبیر سے  
بادشاہ بہت متاثر ہوا اور حضرت یوسفؑ کو حکمران مقرر  
کر دیا۔ حضرت یوسفؑ نے سات سالہ خشک سالوں کے پیش  
نظر غلے کو ذخیرہ کرنے کی پلاننگ کی۔ سات سال تک غلہ  
استور کیا جاتا رہا۔ جب سات سال بعد خشک سالوں کا سات  
سال دور شروع ہوا تو محفوظ شدہ غلہ عوام کے کام آیا اور  
حلقوں خد اقل کی سختی سے محفوظ رہی۔

ایسے بے شمار خواب تاریخ میں محفوظ ہیں، جنہوں نے  
مستقبل میں حقیقت کا روپ لے لیا۔ بسا اوقات خواب کے  
واقعات بذات خود ایک تشریح ہوتے ہیں اور ان سے خواب  
دیکھنے والے کو مستقبل کے منصوبوں میں مدد ملتی ہے۔  
خواب مسائل کا حل تلاش کر دیتے ہیں۔ ان خوابوں نے  
بعض اوقات موسیقاروں کو نئی دھنیں، کہانی نگاروں کو نئی نئی  
کہانیاں، سائنسدانوں کو نیرت انگیز دریافتوں اور فلسفیوں کو  
تکثرت شناسی کی دولت سے بھی بالال کیا ہے۔ ایسے ہی خوابوں  
کی چند مثالیں نیچے دی جا رہی ہیں۔



ایک طرح سے کاربن کے چار ہاتھ ہیں جن کے ذریعے وہ دوسرے کاربن یا دوسرے عناصر سے جڑتا ہے۔

پروٹیسر سیکولے کی ایک اور اہم دریافت بنزین کی ساخت ہے، وہ اس بات پر غور کر رہا تھا کہ بنزین کی ساخت کیا ہونی چاہئے کیونکہ ساتھ قیوری کی روشنی میں اس کی تشریح ممکن نہ تھی۔ کالی غور و فکر کے بعد بھی وہ کسی نتیجے پر نہیں پہنچ سکا۔ ایک رات اس نے خواب میں دیکھا کہ چھ ہر دہانپ ہیں اور انہوں نے ایک دوسرے کی ذمہ منہ میں اس طرح پکڑی ہوئی ہے کہ ایک مخصوص شکل بن گئی ہے۔ اس شکل کو دیکھ کر دماغ کے ذہن میں بنزین کا خیال آیا۔ بیدار ہونے کے بعد دماغ نے اس ساخت پر کام شروع کیا اور ثابت کر دیا کہ بنزین کی ساخت وہی ہے جو اس نے خواب میں دیکھی تھی۔

خواب کے ذریعے اس اہم دریافت نے نوبل انسانی کو بہت فائدہ پہنچایا۔

جرمن فزیالوجسٹ آلو لووی (1873-1961) Otto Loewi جنہیں نیوروسائنس کا باا آدم کہا جاتا ہے اور انہیں اعصاب میں ہونی والی کیمیائی ٹرانسمیشن پر کیے گئے کام اور ایسیناٹکولین کی دریافت کے لئے 1936 میں طب کا نوبل انعام بھی عطا کیا گیا۔ اولو کا کہنا ہے کہ ایسیناٹکولین کا تجربہ دراصل ایک خواب کی وجہ سے عمل میں آیا۔ ایسیناٹکولین انسانی دماغ کے خلیات یعنی neurons میں بننے والا ایک ایسا کیمیائی مادہ ہے جو عصبی یا دماغی پیغامات کو ایک خلیے سے دوسرے خلیے میں منتقل کرتا ہے اور اسی وجہ سے اسکو نیورو ٹرانسمیٹر کی حیثیت دی جاتی ہے۔ یہ سب سے پہلے دریافت کیا جانے والا نیورو ٹرانسمیٹر ہے۔ ایک نیورو ٹرانسمیٹر ہونے کے کی حیثیت سے اس کا کام تمام عصبی نظام میں عصبی اشاروں (neuronal signals) کو ایک نیورون سے دوسرے نیورون تک منتقل کرنا اور ان کے درمیان روابط پیدا کر کے دماغ اور

کی لیکن اب ایک بہت بڑا مسئلہ اس کے سامنے یہ تھا کہ مشین کی سوئی میں سوراخ ہاتھ کی سوئی کی مانند لوک کے بھانسنے سر میں ہوتا تھا۔ اس کی وجہ سے مشین صحیح کام نہیں کر پاری تھی وہ ایک عرصے سے اسی لاجرین میں رہا مگر اس کی سمجھ میں اس کا کوئی حل نہ آتا تھا۔ آخر ایک روز اس نے خواب میں دیکھا کہ وحشی قبیلے کے آدمیوں نے اس کو پکڑ لیا ہے اور اس کو حکم دیا ہے کہ وہ چوبیس گھنٹے کے اندر سلائی مشین بنا کر دے ورنہ اس کو قتل کر دیا جائے گا۔ اس نے کوشش کی مگر مقررہ مدت میں وہ مشین تیار نہ کر سکا۔ جب وقت پورا ہوا تو قبیلہ کے لوگ اس کو مارنے کے لئے دوڑ پڑے۔ ان کے ہاتھ میں نیزہ تھا۔ ہودے نے دیکھا کہ نیزے کی نوک پر ایک سوراخ تھا اسی دم اس کی آنکھ کھل گئی۔ آنکھ کھلنے پر جب یہ خواب اس کو یاد آیا تو وہ خوشی سے اچھل پڑا۔ اس کا ایک بڑا مسئلہ حل ہو چکا تھا۔ اسی وقت اس نے سوئی کی نوک سے ذرا اوپر ایک سوراخ کیا اور اس میں دھاگہ ڈال کر مشین چلائی۔ اس طرح یہ مشین تکمیل کو پہنچی جس میں بلاشبہ ایٹس کی محنت کے ساتھ ساتھ خواب کا بھی بڑا دخل تھا۔

مشہور کیمیادان پروٹیسر فریڈرک آگسٹ سیکولے Friedrich August Kekulé جنہوں نے 1858ء میں کاربونک لائنک اسٹرکچر کا اصول شائع کر کے کاربونک کیمسٹری کی بنیاد رکھی، ان کا کہنا ہے کہ ایک روز وہ اسی اسٹرکچر کی ساخت کے حوالے سے سوچ رہے تھے کہ ان کی آنکھ لگ گئی۔ انہوں نے خواب میں ایٹموں کو رقص کرتے دیکھا۔ اس ناچ میں کبھی دو چھوٹے ایٹم مل کر جوڑے بن جاتے یا کبھی کوئی بڑا ایٹم کئی چھوٹے ایٹموں کو پکڑ لیتا اور سب مل کر ناچتے۔ بڑے ایٹموں کی زنجیر بن جاتی اور چھوٹے چھوٹے ایٹم اوپر اوپر کھینچے جاتے۔ یہی خواب ان کے کاربونک اصول کی بنیاد بنا جس میں انہوں نے بتایا کہ کاربن ایٹم کے ٹانپ کے چار طریقے ہیں۔ یعنی

اکتوبر 2014ء



راہٹ لوئیس اسٹیونس مشہور مصنف، تپ دق کا مریض تھا اور اسے گہری نیند بہت کم آتی تھی۔ حالت خودگی میں ہی اسے اکثر خواب نظر آتے تھے اور وہ اپنے خوابوں کا باقاعدہ دیکارڈ رکھتا تھا۔ بعد میں وہ ان ہی خوابوں کی بنیاد پر کہانیاں لکھتا تھا۔ کہا جاتا ہے کہ اس کی مشہور کتاب "ڈاکٹر جیکل اینڈ مسٹر ہائیڈ" اس کے ایک خواب کی بنیاد پر لکھی گئی تھی۔ یہ کتاب فرامپڈ کے نظریے کی توثیق کرتی ہے کہ آدمی کا آدھا حصہ متمدن، تہذیب یافتہ اور اچھا انسان ہوتا ہے جبکہ اس کا نصف آدمی وحشی، جنگلی اور جنگجو ہوتا ہے۔

مشہور شاعر سونیل کورج کو خواب میں اپنی لاہوری نظم "کبلائی خاں" نظر آئی۔ اسی حالت میں اس نے اپنی لاہوری نظم کو پورا کیا۔ بتایا جاتا ہے کہ اس خواب میں اس نے پوری تین سو سطروں لکھیں اور جب وہ جاگاتو اسے وہ تمام کی تمام سطور (اشعار) یاد تھیں۔ اس نے اسی لمحے لکھنا شروع کر دیا اور اس کی شہرہ آفاق نظم "کبلا خاں" ظہور میں آئی۔ جس وقت کورج اس نظم کو بیدار ہو کر کاغذ پر اتار رہا تھا، ابھی اس نے مشکل سے دس بارہ اشعار ہی اتارے تھے کہ اس سے بچنے کوئی آگیا۔ اس آدمی کے رخصت ہونے کے بعد کورج نے دوبارہ لکھنا چاہا تو اسے محسوس ہوا کہ وہ آگے کے تمام اشعار بھول چکا ہے۔ "کبلا خاں" اتنی ہی سطر کی ایک نظم شہرہ آفاق اہمیت کی حامل بن گئی۔ اگر کورج اس کے باقی اشعار یاد کر سکتا تو وہ نجلے کیا چیز ہوتی۔

سلائی مشین کی ایجاد نے لباس کی تیاری میں ایک انقلاب برپا کر دیا اس سے دنوں کا کام گھنٹوں میں ہو جاتا ہے۔ سلائی مشین الینس ہووے Elias Howe نے 1845ء میں ایجاد کی۔ ایک روز وہ بیٹھا کسی آدمی کو کپڑے سیتے ہوئے دیکھ رہا تھا۔ اس کے ذہن میں خیال آیا کہ کیا کوئی ایسی مشین نہیں بن سکتی جس سے یہ کام آسان ہو جائے۔ آخر کافی محنت کے بعد اس نے ایک مشین تیار

بادشاہ نے خواب میں دیکھا کہ سات موتی گائیں ہیں جنہیں سات دہلی گائیں کھا رہی ہیں اور سات سرسبز ہالیاں ہیں اور سات خشک ہالیاں.... بادشاہ یہ خواب دیکھنے کے بعد سخت متفکر اور پریشان ہو گیا اور اپنے دربار میں اعلان کیا کہ اس خواب کی تعبیر بتائی جائے۔ اس کے دربار سے وابستہ علما اس کے خواب کو سمجھنے میں ناکام رہے بلکہ بعض نے تو کہہ بھی دیا کہ یہ پریشان خیالی ہے لیکن بادشاہ کی تسلی نہ ہو سکی۔ آخر کار اللہ کے برگزیدہ پیغمبر حضرت یوسفؑ نے بادشاہ کے خواب کی تعبیر یہ بیان فرمائی کہ "ملک میں سات سال تک مسلسل کھیتی ہوگی اور خوب زراعت ہوگی۔ پھر سات برس بہت سخت خشک سالی کے آئیں گے۔ اس زمانے میں وہ غلہ استعمال میں آئے گا جو اس وقت کے لئے پہلے ہی محفوظ رکھ چھوڑا تھا۔ اس کے بعد ایک سال ایسا آئے گا جس میں خوب باران رحمت ہو گا اور لوگوں کی دادرسی کی جائے گی۔" اس تعبیر سے بادشاہ بہت متاثر ہوا اور حضرت یوسفؑ کو حکمران مقرر کر دیا۔ حضرت یوسفؑ نے سات سالہ خشک سالی کے پیش نظر غلے کو ذخیرہ کرنے کی پلاننگ کی۔ سات سال تک غلہ انشور کیا جاتا رہا۔ جب سات سال بعد خشک سالی کا سات سالہ دور شروع ہوا تو محفوظ شدہ غلہ عوام کے کام آیا اور مخلوق خدا نقطہ کی سختی سے محفوظ رہی۔

ایسے بے شمار خواب تاریخ میں محفوظ ہیں، جنہوں نے مستقبل میں حقیقت کا روپ لے لیا۔ بسا اوقات خواب کے واقعات بذات خود ایک تشریح ہوتے ہیں اور ان سے خواب دیکھنے والے کو مستقبل کے منصوبوں میں مدد ملتی ہے۔ خواب مسائل کا حل تلاش کر دیتے ہیں۔ ان خوابوں نے بعض اوقات موسیقاروں کو نئی دھنیں، کہانی نگاروں کو نئی نئی کہانیاں، سائنسدانوں کو حیرت انگیز دریافتوں اور فلسفیوں کو کتب شناسی کی دولت سے بھی ملال دلایا ہے۔ ایسے ہی خوابوں کی چند مثالیں نیچے دی جا رہی ہیں۔



کی لیکن اب ایک بہت بڑا مسئلہ اس کے سامنے ہے تھا کہ مشین کی سوئی میں سوراخ ہاتھ کی سوئی کی مانند نوک کے بجائے سر میں ہوتا تھا۔ اس کی وجہ سے مشین صحیح کام نہیں کر پاتی تھی وہ ایک مرحلے سے اسی اور چیز میں رہا مگر اس کے بعد میں اس کا کوئی حل نہ آتا تھا۔ آخر ایک روز اس نے خواب میں دیکھا کہ وحشی قبیلے کے آدمیوں نے اس کو پکڑ لیا ہے اور اس کو حکم دیا ہے کہ وہ چھوٹے گھٹے کے اندر سلائی مشین بنا کر دے ورنہ اس کو قتل کر دیا جائے گا۔ اس نے کوشش کی مگر مقررہ مدت میں وہ مشین تیار نہ کر سکا۔ جب وقت پارا ہو گیا تو قبیلے کے لوگ اس کو مارنے کے لئے دوڑ پڑے۔ ان کے ہاتھ میں نیزہ تھا۔ ہودے نے دیکھا کہ نیزے کی نوک پر ایک سوراخ تھا اسی دم اس کی آنکھ کھل گئی۔ آنکھ کھلنے پر جب یہ خواب اس کو یاد آیا تو وہ خوشی سے اچھل پڑا۔ اس کا ایک بڑا مسئلہ حل ہو چکا تھا۔ اسی وقت اس نے سوئی کی نوک سے ذرا اوپر ایک سوراخ کیا اور اس میں دھاک ڈال کر مشین چلائی۔ اس طرح یہ مشین پھیل کو پچھلی جس میں بلاشبہ ایٹمس کی محنت کے ساتھ ساتھ خواب کا بھی بڑا دخل تھا۔

مشہور کیمیا دان پروفیسر فریڈرک آگسٹ کیکیولے Friedrich August Kekulé جنہوں نے 1858ء میں کاربونک ایسٹک اسٹرکچر کا اصول شائع کر کے کاربونک کیمسٹری کی بنیاد رکھی، ان کا کہنا ہے کہ ایک روز وہ اسی اسٹرکچر کی ساخت کے حوالے سے سوچ رہے تھے کہ ان کی آنکھ لگ گئی۔ انہوں نے خواب میں ایٹموں کو رقص کرتے دیکھا۔ اس ناچ میں کبھی دو چھوٹے ایٹم مل کر جوڑے بن جاتے یا کبھی کوئی بڑا ایٹم کئی چھوٹے ایٹموں کو پکڑ لیتا اور سب مل کر ناچتے۔ بڑے ایٹموں کی زنجیر بن جاتی اور چھوٹے چھوٹے ایٹم ادھر ادھر گھمکھم جاتے۔ یہی خواب ان کے کاربونک اصول کی بنیاد بنے جس میں انہوں نے بتایا کہ کاربن ایٹم کے ملاپ کے چار طریقے ہیں۔ یعنی

ایک طرح سے کاربن کے چار ہاتھ ہیں جن کے ذریعے وہ دوسرے کاربن یا دوسرے عناصر سے جڑتا ہے۔

پروفیسر کیکیولے کی ایک اور اہم دریافت بینزین کی ساخت ہے، وہ اس بات پر غور کر رہا تھا کہ بینزین کی ساخت کیا ہونی چاہئے کیونکہ سابقہ تصویری کی روشنی میں اس کی تشریح ممکن نہ تھی۔ کافی غور و فکر کے بعد بھی وہ کسی نتیجے پر نہیں پہنچ سکا۔ ایک رات اس نے خواب میں دیکھا کہ چھ عدد سانپ ہیں اور انہوں نے ایک دوسرے کی دم منہ میں اس طرح پکڑی ہوئی ہے کہ ایک مخصوص شکل بن گئی ہے۔ اس شکل کو دیکھ کر وہ لطف کے ذہن میں بینزین کا خیال آیا۔ پیدا ہونے کے بعد وہ لطف لے اس ساخت پر کام شروع کیا اور ثابت کر دیا کہ بینزین کی ساخت وہی ہے جو اس نے خواب میں دیکھی تھی۔

خواب کے ذریعے اس اہم دریافت نے نوب انسانی کو بہت فائدہ پہنچایا۔

جرمن فزیالوجسٹ آٹو لووی (1873-1961) Otto Loewi جنہیں نیوروسائنس کا باؤ آدم کہا جاتا ہے اور انہیں اعصاب میں ہونی والی کیمیائی ٹرانسمیشن پر کئے گئے کام اور ایسیناٹکولین کی دریافت کے لئے 1936 میں طب کا نوبل انعام بھی عطا کیا گیا۔ اوٹو کا کہنا ہے کہ ایسیناٹکولین کا تجربہ دراصل ایک خواب کی وجہ سے عمل میں آیا۔ ایسیناٹکولین انسانی دماغ کے خلیات یعنی neurons میں بننے والا ایک ایسا کیمیائی مادہ ہے جو صحتی یا دماغی پیغامات کو ایک خلیے سے دوسرے خلیے میں منتقل کرتا ہے اور اسی وجہ سے اسکو نیورو ٹرانسمیٹر کی حیثیت دی جاتی ہے۔ یہ سب سے پہلے دریافت کیا جانے والا نیورو ٹرانسمیٹر ہے۔ ایک نیورو ٹرانسمیٹر ہونے کے کی حیثیت سے اس کا کام تمام صحتی نظام میں صحتی اشاروں (neuronal signals) کو ایک نیورون سے دوسرے تک منتقل کرنا اور ان کے درمیان روابط پیدا کر کے دماغ اور



زیادہ توجہ دینے لگا۔

اعصاب کے کام کو ممکن بنانا ہوتا ہے۔

ہیپاٹائل کو لین یہ کام نہ صرف دماغ کے اندر کرتا ہے بلکہ دماغ سے نکلنے والے اعصاب میں بھی انجام دیتا ہے جو کہ جسم کے مختلف اعضاء مثلاً عضلات۔ آنکھوں وغیرہ کو مرکز عصبی نظام یعنی دماغ سے جوڑتے ہیں۔

1903ء سے سائنسدانوں کے درمیان یہ بحث جاری تھی کہ اعصابی سسٹم ایک بائیو الیکٹرک سسٹم کی مانند سفر کرتے ہیں یا کیمیائی مادہ کی صورت میں۔ لیکن اس کو ثابت کرنا بہت مشکل تھا، آنٹولوجی برسوں سے اس کا حل کھونچنے کی کوشش میں تھا۔ تقریباً 1920ء کی ایک رات آنٹولوجی خواب سے جاگا اور ایک لوٹ پیڈ پر کچھ لکھ کر دوبارہ سو گیا۔ صبح جب وہ بیدار ہوا تو اسے خواب یاد نہ رہا اور غنودگی میں مبتلا ہوا فیئر ہاڈیز ائن اسے سمجھ میں نہ آیا۔ وہ پورا دن مسلسل اس بارے میں سوچتا رہا پھر رات تین بجے دوبارہ یہ فیز ائن اس کے ذہن میں آیا اور وہ فوراً لیبارٹری میں چلا گیا اور رات کے فیز ائن کے مطابق مینڈلک کے دودلوں کو آپس میں جوڑ کر ان کے درمیان کیمیائی سسٹم کا تجربہ کیا اور کامیابی حاصل کی۔

ذیابیطس کی بیماری کا سبب جسم میں انسولین نامی ایک مادے کی کمی ہے۔ انسولین لیبلے میں پیدا ہوتی ہے جس سے جسم میں شکر کی مقدار کنٹرول رہتی ہے۔ انسولین لیبلے کے مرکزی حصے میں بنتی ہے جسے اینگرہائز کہتے ہیں۔ ذیابیطس (شوگر) سے بچاؤ کے لئے اس مرکزی حصے کا صحت مند رہنا بہت ضروری ہے۔ سائنس دان بہت عرصے تک کوئی ایسا دوا ایجاد نہ کر سکے تھے جس سے اینگرہائز صحت مند رہ سکے یا اس بیماری کا علاج ہو سکے۔ اس سلسلے میں تحقیق کرنے والوں میں فریڈرک بینٹنگ Frederick Banting بھی شامل تھا۔ وہ کافی عرصے تک اپنے ساتھی کے ساتھ تحقیق میں مصروف رہا۔ پھر وہ انڈیوینورسٹی سے منسلک ہو گیا اور اپنی تحقیق پر

یہ 20 اگست 1920ء کا دن تھا۔ اگلے دن فریڈرک کو لیبلے کی کارکردگی کے موضوع پر ایک تقریر کرنی تھی۔ وہ کافی دیر تک اس کی تیاری کرتا رہا اور اس کے متعلق سوچتا رہا۔ آخر وہ اٹھا اور پھر سونے چلا گیا۔ سوتے ہوئے اچانک اس کی آنکھ کھل گئی اس نے فینڈ میں ہی اپنے پاس پڑا لیبلے روشن کیا اور جلدی جلدی کاغذ پر یہ الفاظ لکھے۔ "کتوں کے لیبلے سے آنے والی ٹالی ہائڈرو، سہل آٹھ ہفتے انتظار کرو۔ اس کے بعد لیبلے باہر نکال کر اس کا مادہ حاصل کرو۔" یہ الفاظ لکھ کر وہ پھر سو گیا۔ صبح اٹھا اس نے حیرت سے اس تحریر کو دیکھا اور پھر اس پر غور کرنے لگا۔ اس نے یہ نتیجہ نکالا کہ لیبلے سے نکلنے والی دوسری رطوبت جو کہ خوراک ہضم کرتی ہے وہ اس مواد کو ختم کر دیتی ہے جو ذیابیطس کو روکتا ہے۔ اگر اس رطوبت سے نجات حاصل کر لی جائے اور پھر لیبلے کو خوراک اجائے تو اس بیماری کو ختم کرنے والا مادہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔

فریڈرک اس نکتے پر غور کرتا رہا بالآخر اس نے یہ تجربہ کرنے کا پروگرام بنایا۔ اس نے دس کتوں کو بے ہوش کر کے ان کے لیبلے نکالے پھر ان کو ٹکڑوں میں کاٹ کر ریت کے ساتھ غلیں لیا اور اس مرکب کو ٹمک والے پانی میں ملا کر چھان لیا۔ پھر اس کو ٹمکے کی صورت میں کتوں کے جسم میں داخل کیا۔ نتیجہ حیرت انگیز تھا۔ اس نے زبردست کامیابی حاصل کی تھی۔ اس نے اس تجربے کو بار بار دہرایا اور ہر بار کامیابی حاصل کی۔ اس طرح فریڈرک کے اس خواب نے ذیابیطس کی بیماری کا علاج دریافت کر لیا جو میڈیکل سائنس کی دنیا میں ایک انقلاب تھا۔ 1923ء میں اس دریافت پر فریڈرک بینٹنگ کو طب کا نوبل انعام دیا گیا۔

آلہ ساز جیمز واٹ، سیپہ توڑ توڑ کے بندوقوں کے کارقوس کے چمڑے بناتا تھا جس پر کافی محنت لگتی اور کافی



خرچ آتا تھا۔ جیہز ہر روز سوچتا کہ کاش کوئی ایسا طریقہ معلوم ہو سکے جس کے ذریعے چھترے آسانی کے ساتھ بن سکیں۔ ایک دن وہ بھی سوچتے سوچتے سو گیا۔ خواب میں کیا دیکھتا ہے کہ وہ طوفانی بارش میں گزر رہا ہے اور بارش کے قطرے چھترے چھترے چھوٹے چھتروں کی صورت میں اس کے قدموں پر گر رہے ہیں وہ حیران ہوا۔ پھر مسلسل چھترے سات دنوں تک وہ یہ خواب دیکھتا رہا۔ آخر وہ سوچنے لگا کہ اس خواب کا مطلب کیا ہے....؟ آخر کار سوچتے سوچتے اس نے اس کی تعبیر نکالی۔

جیہز نے سب سے کو ایک کتلی میں ڈال کر پگھلا دیا اور پگھلے ہوئے سب سے کو ایک اونچے مینار سے ایک تالاب میں گرایا۔ پگھلا ہوا سیسہ پوچھاڑ کی صورت میں تالاب میں گرتے ہی چھوٹے چھوٹے دانوں کی شکل میں بکھر گیا۔ دراصل وہ خواب ایک اشارہ تھا جس نے اسے اس تکلیف سے نجات دلائی۔ آج بھی یعنی وہ صدیاں گزرنے کے باوجود اسی ترکیب پر چھترے دار بندوبست کی گولیوں کے چھترے بنائے جاتے ہیں۔ اس ایک خواب نے جیہز کو شہرت اور دولت دی۔

کہا جاتا ہے کہ مشہور فلاسفر کند و اسٹ.... اکثر اپنے مسئلے کو ادھورا چھوڑ کر سوچا کرتا تھا اور بسا اوقات خواب ہی میں اسے ان کے جوابات مل جاتے تھے۔

اگر آدمی کے ذہن میں کسی مسئلے کے بارے میں جملہ تفصیلات موجود ہوں تو اکثر خواب اس مسئلے کو مغفوں میں حل کر دیتے ہیں۔ اگر ہمیں مسئلے کا پورا پس منظر اور جملہ اعداد و شمار معلوم ہوں تو ہم میں سے کوئی بھی خوابوں سے فائدہ اٹھا سکتا ہے۔

ایک مطالعاتی جائزے کے مطابق کم از کم اٹھارہ فی صد لوگ زندگی میں کم از کم ایک سچا خواب ضرور دیکھتے ہیں، جبکہ مختلف علاقوں اور کیوبیٹوں کے لحاظ سے 63 سے 98 فی صد لوگ سچے خوابوں پر یقین رکھتے ہیں۔ دوسری

جانب سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ خواب سچ ہونے کا امکان اتنا ہی ہے جتنا کہ بعض لوگ روزمرہ زندگی میں کچھ چیزوں کا قفل از وقت درست اندازہ لگا لیتے ہیں۔ ان کے مطابق خواب صرف عالم شعور میں ذہن میں ریکارڈ ہونے والے واقعات ہیں جو لا شعور میں ذخیرہ ہوتے رہتے ہیں اور رات کو شعور کے کم فعال ہونے پر ایک رپورٹ کی صورت میں سامنے آ جاتے ہیں۔ وہ ان خواب لا شعور کے ذریعے انسان ان چیزوں پر بھی غور کرتا ہے، جن کا خیال اسے عموماً شعور میں نہ کر نہیں آتا۔

خواب کے ذریعہ مسائل کا حل کرنے کا ایک طریقہ نفسیات میں مقبول عام سمجھا جاتا ہے کہ کسی چیز پر بیداری میں غور کریں اور اسی کا تصور لے کر خواب کے عالم میں چلے جائیں تو اس کا کس خواب میں نظر آجائے گا۔ مثلاً آپ کوئی تصویر لے کر اس کے خدوخال کو دیکھتے رہیں یہاں تک کہ نیند سے آنکھیں بوجھل ہونے لگیں۔

روحانی نقطہ نظر کے مطابق ”اللہ نے انسان کو ظاہری و باطنی حواس عطا فرمائے ہیں۔ انسان کے ظاہری حواس جو دنیا کے ظاہری و مادی حقائق معلوم کرنے کا ذریعہ ہیں جبکہ باطنی حواس انسان کو عالم خواب میں زمان و مکان کی حدود و قیود سے بہت آگے لے جاتے ہیں۔ اس باطنی نظام کے نتیجے میں انسان کے باطنی حواس اور تحت الشعور کے کارندے شعور کی تمام حد کی میں کئی نگارے کرتے ہیں جنہیں ہم وجدان، خواب، رؤیا اور کشف وغیرہ کا نام دیتے ہیں۔ جو لوگ ان حواس سے روشناسی حاصل کر لیتے ہیں ان کو سچے خواب اور منبرات دکھائی دیتے ہیں۔ صوفیاء کے مطابق یہ صلاحیت صلوٰۃ، مراقبہ اور تغیرانہ طرز فکر پر گامزن ہونے سے حاصل ہو سکتی ہے۔ اولیاء اللہ اس صلاحیت کے حصول کے لئے ریاضت و مجاہدے اور ادوار و کائف بھی پڑھا کرتے تھے۔



اکتوبر 2014ء



# لے خراب لہنی مرضی کے مطابق دیکھتے

پہلے حصار کر چکے ہیں۔ مگر سائنس اس کے بارے میں کیا کہتی ہے اور خوابوں کو تابع کرنے کے لئے کیا جدوجہد کر رہی ہے....؟

مگر اس سے بھی پہلے ہم بات کرتے ہیں ان نتائج اور مشاہدات کی، جو خوابوں کے حوالے سے سائنسدانوں کے سامنے آئے۔ نیز یہ کہ سچے خواب اور لیو سڈ خواب میں کیا فرق ہے؟

ماہرین کا کہنا ہے کہ خواب ہر کوئی دیکھتا ہے، خواہ وہ نوزائیدہ بچہ ہو یا سو سال سے بھی بڑی عمر کا بزرگ۔ ایک اندازے کے مطابق انسان لہنی خیمہ کے دوران تقریباً ہر ڈیڑھ گھنٹے کے بعد خواب دیکھتا ہے اور نارمل خیمہ میں چار سے سات خواب آتے ہیں۔

سچے خواب کیا ہوتے ہیں....؟

سچے خواب بنیادی طور

پر ایک رہنمائی ہوتی ہے۔

کچھ ایسے خواب جو آپ کی سوچ کے عین مطابق ہوتے ہیں آپ خود ہی دماغی طور پر ان کے سچا ہونے پر آمادہ ہو کر اس حوالے سے سوچتے یا کوئی اقدام کرتے ہیں۔ ہمارا

شاپینہ جمیل

شعوری دماغ اتنی تیزی سے معلومات کا تجزیہ نہیں کر سکتا جتنا خوابی دماغ کرتا ہے۔ اور دماغ پہلے سے اکٹھی کی ہوئی معلومات کو جمع کر کے ملا کر کوئی نتیجہ اخذ کرتا ہے۔ عموماً خواب کے عالم میں دماغ کی طاقت بہت زیادہ ہوتی ہے جو پیش گوئی کا کام بھی سرانجام دے سکتا ہے۔

ایسی چند خوابوں میں سے ایک ابراہیم لکن کا خواب بھی ہے جس میں اس نے اپنے گل سے ایک

میں اس اذرا سی کوشش سے آپ جب چاہے، جیسا چاہیں، اپنی مرضی کے واضح خواب دیکھ سکتے ہیں، انہیں یاد رکھ سکتے ہیں، انہیں اپنی مرضی کے مطابق ڈھال سکتے ہیں۔



یہ جانتا آپ کے لئے دلچسپی کا باعث ہو گا کہ ہم اپنی مرضی کے واضح اور جب چاہے خواب دیکھ سکیں۔ لیو سڈ خوابوں پر کئی صدیوں سے

بحث و مباحثہ ہوتا چلا آ رہا ہے۔

ارسطو نے لیو سڈ خواب کے بارے میں پہلی مرتبہ لکھا تھا۔ لیکن اس نے ان خوابوں کے لیے کوئی اصطلاح وضع نہیں کی تھی۔ اسی طرح بدھ مت کے جیدوکار بھی صدیوں سے اسی جیسے طریقہ کار کو لہناتے چلے آ رہے ہیں۔ یہ اپنے جسم و دماغ کو انتہائی سکون کی حالت میں لے جا کر اپنے خیالات کو مثبت و رخ قائم کرنا چاہتے ہیں۔ مسلم صوفیاء اس مشق کو مراقبہ کے نام سے کئی صدیوں

اکتوبر 2014ء



ہو سکتی کیونکہ انسانوں کے پر نہیں ہوتے لہذا ہم انہیں  
سکتے۔ اسی طرح آئن سٹائن تو اس دنیا سے رخصت  
ہوئے برسہا برس بیت گئے۔ تو بھلا ہم کیسے ان سے  
تھگو کر سکتے ہیں۔

ایک دلیری سائنسدان، فریڈرک وان ایڈن  
نے 1913ء میں پہلی مرتبہ لیوسڈ کی اصطلاح پیش کی۔  
اس نے دعویٰ کیا تھا کہ خواب کی دو اقسام ہیں جن میں  
عام، اشارتی اور شعوری خواب شامل ہیں۔ علاوہ ازیں  
اس نے کئی لیوسڈ خوابوں کو بھی بیان کیا جن میں سے  
کچھ ایسے تھے جن میں اس کا دماغ بیداری کی حالت میں  
تھا اور اسے یہ معلوم تھا کہ وہ خواب کی حالت میں ہے۔

موجودہ دور میں بہت سے لوگ لیوسڈ خواب کے  
بارے میں جانتے ہیں اس کے بارے میں دنیا کو اسٹیفن  
لیبرگ کے ذریعہ زیادہ آگئی ہوئی۔ لیبرگ ایک سائنس  
فزیالوجسٹ ہیں اور لیوسڈ اسٹینڈٹ کے بانی بھی ہیں۔  
ان کا کہنا ہے کہ کوئی شخص چاہے تو لیوسڈ خوابوں کو  
دلچسپ بھی بنا سکتا ہے۔

سوال یہ ہے کہ ہم لیوسڈ خواب میں ہوں تو ہمیں  
یہ کیسے معلوم ہو گا کہ ہم خواب کی حالت میں ہیں؟

دراصل جب ہم کوئی عام خواب دیکھتے ہیں تو جاننے  
کے بعد اسے بھول جاتے ہیں یا ہمیں صرف اس کا بہت  
تھوڑا حصہ ہی یاد رہتا ہے۔ لیوسڈ کے ماہرین کہتے ہیں کہ  
آپ دوبارہ اس خواب میں جائیے اور اس خواب کی  
تفصیل میں جانے کی کوشش کیجیے۔ یعنی سونے سے پہلے  
آپ آگے کی کہانی ذہن میں بنانے کی کوشش کیجیے۔  
یعنی اگر آپ ہوا میں اڑ رہے ہیں تو آپ کو یہ بات ذہن  
میں بٹھالنی چاہیے کہ آپ بادلوں اور زمین کو دیکھ سکتے  
ہیں۔ آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ ہوا آپ کے جسم کو چھو

ہندہ قہر خود کو کفن میں لپٹا دیکھ۔ جان ڈونی نے خواب  
دیکھا کہ فرانس میں آتش فشاں پھٹنے والا ہے اور  
ایسے ہی ہوا۔

بہت سارے دوسرے حوالے کی طرح خواب بھی  
ہمارے کا کیمیائی تعامل کا بہترین رنگ ہے۔ اب بات  
کرتے ہیں کچھ لیوسڈ خواب کی۔  
سائنسی ماہرین کا خیال ہے کہ کچھ لوگوں میں یہ  
صلاحیت قدرتی طور پر موجود ہوتی ہے لیکن جو لوگ ایسا  
نہیں کر سکتے وہ تھوڑی سی مشق کے بعد خواب کو  
کنٹرول کر سکتے ہیں۔

ایسے خوابوں کو سائنسی زبان میں قابل فہم خواب  
Lucid Dream کہا جاتا ہے، جب ہم خواب کی  
حالت میں ہوتے ہیں تو عام طور پر ہمیں محسوس نہیں  
ہوتا کہ ہم خواب دیکھ رہے ہیں کیونکہ ہم خواب دیکھتے  
وقت بے بس ہوتے ہیں۔ بس جو کہانی خواب میں چل  
رہی ہے ہم اسے بند آنکھوں سے دیکھتے چلے جاتے ہیں۔  
ہم جسے حقیقی دنیا سمجھ رہے ہوتے ہیں نیند سے جاگنے  
کے بعد ہمیں اندازہ ہوتا ہے کہ دراصل وہ ایک خواب  
تھا لیکن بعض اوقات ہم یہ سوچ کر حیران رہ جاتے  
ہیں کہ خواب میں جو کچھ ہم دیکھ رہے تھے وہ ہمارے  
دماغ میں کیسے آیا اور اس کا مطلب کیا ہے؟

اس کے برعکس لیوسڈ خواب دیکھنے کے دوران  
ہمیں شعوری طور پر یہ علم ہوتا ہے کہ ہم خواب دیکھ  
رہے ہیں اور ہمارا دماغ خواب میں ہونے والے تمام  
عمل کا بغور جائزہ لے رہا ہوتا ہے۔ یعنی اگر آپ خواب  
میں دیکھتے ہیں کہ آپ ہوا میں پرواز کر رہے ہیں یا پھر  
آپ آئن سٹائن کے سامنے بیٹھے ہیں تو ہمارا دماغ ہمیں  
نورانا بتاتا ہے کہ ایسا ہونا ممکن نہیں یا یہ حقیقت نہیں



کر گزر رہی ہے اور آپ ہوا میں موجود خوشبو محسوس کر سکتے ہیں۔

ان خوابوں کی ایک اہم خصوصیت یہ ہے کہ ان کے نگاروں کی رفتار بہت تیز ہوتی ہے۔ خوابوں میں نگاروں اور قصوں کی رفتار اتنی تیز ہوتی ہے کہ خلائی جہازوں کی رفتار ان کے مقابلے میں بہت ہی معمولی لگتی ہے اس طرح وہ واقعات جو عملی زندگی کے دوران کئی سالوں میں وقوع پذیر ہوتے ہیں انہیں خواب میں چند لمحوں میں دیکھ لیا جاتا ہے۔ مشہور ہے کہ Banjour Casimir لہنا ایک پانچ ایکٹ کا ڈرامہ تھیٹر میں دیکھنے گئے جو نئی ڈرامہ شروع ہوا، انہیں ادھک آگئی اور پھر انہوں نے خواب کے دوران دو منٹ کے اندر پورا ڈرامہ دیکھ لیا جب اس کی آنکھ کھل تو ابھی پہلے ایکٹ کا پچلا حصہ بھی مکمل نہیں ہوا تھا۔

برکے میں واقع سلیپ لیبارٹری کے ڈائریکٹر کے مطابق دماغ کا ایک مخصوص حصہ جو منطق کو کنٹرول کرتا ہے لیوسٹ خواب میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ انہوں نے نیند کے دوران مشاہدہ کیا ہے کہ دماغ کا یہ حصہ ہمیں یاد کرتا ہے کہ ہم سو رہے ہیں لیکن یہ عین ممکن ہے کہ اچانک یہ حصہ جاگ جائے۔ لہذا ایسا بھی ہوتا ہے کہ منطق اور خواب ہانپ ل کر کام کرنے لگتے ہیں جس سے خواب دیکھنے والے شخص کو یہ احساس ہو جاتا ہے کہ وہ حقیقت کی دنیا میں نہیں۔

بیرون جسم سفر

روح کی صلاحیتوں میں ایک صلاحیت OBE بھی ہے Out of Body Experience کا مخفف ہے۔ انسان خواب کے دوران اپنے مادی جسم کے بجائے جسم مثالی کے ذریعہ متحرک و سرگرم ہوتا

ہے۔ بعض ماہرین کا کہنا ہے کہ آکٹ آف ہاڈی تجربات (OBEs) لیوسٹ خواب ہی کی قسم ہے۔ ایسے خواب میں کوئی شخص اپنے جسم کو حرکت کرتے ہوئے خود دیکھ رہا ہوتا ہے۔ یعنی وہ خواب میں اپنے جسم کے اوپر سے بیٹھ کر دیکھتا ہے اور جسم جہاں جہاں جا رہا ہوتا ہے وہ بھی اس کے ساتھ چلتا رہتا ہے لیکن عام خوابوں میں ہمیں اپنا جسم دکھائی نہیں دیتا۔ یہ خواب ایسے ہی رہتے ہیں جیسے ٹی وی میں کوئی پروگرام چل رہا ہو۔ لیکن لیوسٹ خواب اور آکٹ آف ہاڈی تجربات میں قدرے فرق ہے۔ لیوسٹ خواب میں ہمیں یہ معلوم ہوتا ہے کہ ہم خواب کی حالت میں ہیں جبکہ آکٹ آف ہاڈی تجربات میں ہم یہ سوچ رہے ہوتے ہیں کہ ہم حقیقت کی دنیا میں ہیں اور جو کچھ ہو رہا ہے وہ سب سچ ہے۔ لیوسٹ خواب کی سب سے اہم بات یہ ہے کہ ہم اسے اپنے مطابق ڈھال سکتے ہیں۔ ہم شعوری طور پر لیوسٹ کر سکتے ہیں کہ ہمیں کہاں جانا ہے یعنی خواب میں جو قلم چل رہی ہے اسے ہم خود تخلیق کر رہے ہوتے ہیں۔

لیوسٹ کے ذریعے ڈراؤنی خوابوں سے چھٹکارا اور مسائل کا حل کئی ماہرین اس بات پر بھی غور کر رہے ہیں کہ لیوسٹ تکنیک کی مدد سے ڈراؤنی خواب کا علاج کیا جائے۔ چند ماہرین کا یہ بھی خیال ہے کہ لیوسٹ خوابوں نے حقیقی زندگی میں آنے والی مشکلات و مسائل کا حل بھی نکالا جاسکتا ہے۔ بہت سے لوگوں کا دعویٰ ہے کہ انہوں نے کئی مسائل لیوسٹ خوابوں کے ذریعے حل کیے ہیں۔ مثلاً اگر آپ کوئی قصیراتی کام انجام دے رہے ہیں اور آپ کو سمجھ نہیں آ رہا ہے کہ عمارت میں سیڑھیاں کس طرح بنائی جائیں تو اس کا حل اکثر وہاں



ہوئے سو جائیے۔ کچھ دنوں یا مہینوں کی مشق کے بعد آپ کو محسوس ہوگا کہ خواب کے دوران آپ کی توجہ بڑھتی جا رہی ہے اور اس کے بعد آپ خواب خود حقیق کرنے کے قابل ہو جائیں گے یا پھر دکھائی دینے والے خوابوں پر قابو پا سکیں گے۔

دوسرا طریقہ:

جب آپ نیند سے بیدار ہوں تو خواب کو مکمل طور پر یاد رکھنے کی کوشش کیجیے مگر جب دوبارہ سولے جائیں تو خود کو یقین دلائیں کہ آپ اب دیکھے جانے والے خواب میں یہ یاد رکھیں گے کہ آپ خواب دیکھ رہے ہیں۔ اگلے مرحلہ میں تصور کیجیے کہ آپ پچھلے دیکھے گئے خواب میں وہاں ہیں جہاں سے آپ بیدار ہوئے تھے۔ ذہن کو اس وقت تک اس خیال میں رکھیے جب تک آپ مکمل طور پر نیند کی آغوش میں نہ چلے جائیں۔

سوچ کو مضبوط کرتے ہوئے خواب میں ایسی نشانیوں کو تلاش کیجیے جن سے آپ کو پتہ چل جائے کہ آپ خواب کی حالت میں ہیں، نہ کہ حقیقی دنیا میں۔ جیسا کہ ہم نے پہلے بھی ایک مثال کے ذریعہ بتایا تھا کہ اگر کوئی ایسا خواب دیکھا جا رہا ہے جس میں آپ کے پر لگ گئے ہیں اور آپ ہوا میں محو پرواز ہیں تو اس موقع پر خود کو یقین دلائیں کہ آپ صرف ایک خواب دیکھ رہے ہیں کیونکہ حقیقی دنیا میں ایسا ہونا ناممکن ہے۔ اسی طرح اگر خواب میں آپ کسی عمارت میں کھڑے ہیں تو یہ سوچیں کہ اس سے قبل آپ کہاں تھے....؟ اس عمارت تک کیسے پہنچے....؟ اگر اس عمارت تک پہنچنے سے پہلے عمارت میں داخلے کی وجہ سمجھ میں نہ آئے تو سمجھ جائیں کہ آپ خواب میں ہیں۔

لیوسڈ خواب میں نکل آتا ہے۔ تاہم یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ اس کے لیے کئی دنوں یا مہینوں تک مشقیں کرنی پڑتی ہیں۔ تحقیق کے مطابق اگر لیوسڈ خوابوں کی مشقیں کی جائیں تو تواتر سے دکھائی دینے والے ذراؤں نے خوابوں میں کی واضح ہو سکتی ہے۔

لیوسڈ خواب دیکھنے کے لیے  
آزمودہ مشقیں

سب سے پہلے تو یہ جان لیں کہ دنیا بھر میں ہر آدمی میں سے ایک شخص لیوسڈ خواب دیکھتا ہے۔ یعنی اس کے خواب واضح ہوتے ہیں اور اسے خواب یاد بھی رہتے ہیں۔ جو لوگ اپنے خواب کو واضح دیکھنا چاہتے ہیں، اور چاہتے ہیں کہ وہ انہیں یاد رہے۔ اور ان کی مرضی کے خواب دیکھ سکیں، ان کے لیے ماہرین نے چند مشقیں تجویز کی ہیں۔

پہلا طریقہ

خوابوں پر ریمبرج کرنے والے ماہرین کہتے ہیں کہ اگر لیوسڈ خواب دیکھنا مختلف مشقیں کرنے کے بعد ممکن ہو سکتا ہے۔ اس کے لیے آپ کو پہلے دیکھے گئے خواب کو دوبارہ دیکھنے کی کوشش کرنا ہوگی۔

کئی لوگ اپنی ڈائری میں خواب نوٹ کر لیتے ہیں۔ جیسے ہی آپ خواب سے بیدار ہوں تو خواب کی یاد رہ جانے والی باتوں کو کہیں درج کر لیجیے۔ چاہے آپ رات کے کسی بھی پہر میں ہی کیوں نہ بیدار ہوں۔ مشق کرتے ہوئے آپ کو روزانہ دیکھے جانے والے خواب کو کہیں درج کرنا ہوگا۔ خواب کی ہر باریک سے باریک بات نوٹ کرنی ہوگی۔

یہ بھی کوشش کیجیے کہ آپ کا خواب جہاں ختم ہو، دوبارہ نیند لینے سے پہلے اس کے آگے کی کہانی سوچتے



## خواب کے حواس سے ہم ابنگی پیدا کریں

خواب پر ریسرچ کرنے والے ماہرین کے مطابق سوتے ہوئے اپنے دماغ کے ایک حصہ کو مشاہدے کے لئے بیدار رکھیں۔ دماغ کا یہ حصہ بھی ذہن کی طرف آتا چاہتا ہے۔ اس حصے کے سونے سے خواب کے مشاہدات حلقی لسیاں میں چلے جاتے ہیں۔ اس عزم کے ساتھ بستر پر لیٹیں کہ آج خواب کو یاد رکھیں گے۔ مسلسل کوشش سے آپ اپنی تیسری آنکھ کو بیدار کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

بستر کے قریب ایک یا ڈائری رکھ لیں تاکہ بیدار ہوتے ہی خواب کو تحریر کر سکیں۔ ابتداء میں خواب بے ربط صورت میں یاد آتے ہیں۔ ان کو اسی صورت میں لکھ لیں۔ مسلسل مشق سے بار بار خواب بھی نظر آنے لگیں گے۔ ڈائری میں لکھتے ہوئے دیکھے گئے مناظر، لوگ، غیر انسانی کردار مثلاً ملائکہ، جنت کو خاص طور پر لکھیں۔ خواب دیکھنے کے دوران اپنے رویے کا حال ضرور لکھیں کہ خواب کے دوران خوشی، غم یا خوف محسوس کیا۔ اگر متواتر کئی روز ایک ہی جیسے خواب نظر آئیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ لاشعور کسی خاص چیز کی طرف بار بار توجہ مبذول کر رہا ہے۔

کسی خاص مقصد کے لئے خواب سے اشارہ لیا جاسکتا ہے۔ سونے سے پہلے اس مقصد کو ذہن میں رکھتے ہوئے یہ تصور کریں کہ خواب میں اس کا حل سامنے آئے گا۔ مستقل مزاجی سے اس پر عمل کرنے سے اپنے مسائل، پریشانی یا بیماری کا حل تصوری صورت میں نظر آسکتا ہے۔

خواب کے حواس سے ہم آہنگی پیدا کرنے کے لئے یہ بھی ضروری ہے کہ دن میں بھی یہ دہراتے رہیں کہ رات کو خواب میں کیا دیکھا۔ اس طرح شعور و لاشعور میں ہم آہنگی پیدا ہو سکتی ہے۔ اہل روحانیت کے مطابق مراقبہ کے فوراً بعد کسی سے بات کہے بغیر سو جائیں تو لاشعوری تحریکات خواب میں بھی منتقل ہو سکتی ہیں۔



سونے کے بجائے آدھے گھنٹے یا اس سے بھی زیادہ دیر تک خود کو جگائے رکھیے لیکن غنودگی کی حالت میں یعنی نہ تو آپ مکمل طور پر جاگ رہے ہوں اور نہ ہی سو رہے ہیں۔ اس طرح آپ خواب میں بھی ہوں گے اور شعور بھی کام کر رہا ہوگا۔

### خواب دیکھانے والی غذا نہیں

ماہرین کا کہنا ہے کہ ہمارے خواب کا ہماری غذا سے بھی گہرا تعلق ہے، جس طرح ٹھیل غذائیں کہہ کر سونے سے پیچیدہ اور ڈراؤنے خواب نظر آتے ہیں۔ کچھ غذائیں ایسی بھی ہیں جن کے کھانے سے آپ کو

اسی طرح عام چیزوں کی حرکات پر غور کریں، لٹو، پیو، پچھا اور گھڑی اگر کارڈل انداز سے نہیں چل رہی تو آپ خواب میں ہی ہیں۔

جب تک آپ یہ نہیں جان پائیں گے کہ آپ واقعی خواب میں ہیں آپ اس پر قابو پانے کے بجائے اسی کی رو میں بہتے چلے جائیں گے۔

### تیسرا طریقہ

ایک طریقہ اور بھی ہے جسے غنودگی کی کیفیت میں ہی اختیار کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کسی صبح اپنے معمول کے وقت سے خاصا پہلے جاگ گئے ہیں تو دوبارہ



واضح خواب نظر آسکتے ہیں۔

نیند اور خواب کا تعلق جسم میں ایک ہارمون میلانٹونن کا اخراج سے ہے۔ اچھے خوابوں کے لیے ایسی غذا ایجن استعمال کریں جو میلانٹونن کو تحریک دیں۔

محل کے طور پر سفید اور سرسوں، بادام اور سورج مکھی کے بیج اور ان کا تیل، اناجوں میں اسی (سن کا بیج)، جئی، چاول، خشکاش، سرخ مولی، چیری، نمار اور کیلے....

ماہرین کا یہ بھی کہنا ہے کہ شراب، قہا کو نوشی دیگر نشہ آور چیزوں کا استعمال خواب کو مزید گمراہ کن اور پیچیدہ بناتا ہے اس لیے ان سے پرہیز ضروری ہے۔  
مراقبہ:

خواب کے دوران آپ کی توجہ، قوت ارٹکاز یا یکسوئی قائم رہے اس کے لیے مراقبہ بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ دیکھا جائے تو مکمل خاموشی اور سکون، بند آنکھیں اور سانس کا ایک مخصوص زیر و بم، یہ سب مراقبہ کی علامات ہیں جو خواب کی حالت کو ظاہر کرتی ہیں۔ خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب فرماتے ہیں کہ خواب اور بیداری کا تجزیہ کیا جائے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ خواب اور بیداری دراصل زندگی کے دو رخ ہیں۔ زندگی کی تمام حرکات و سکنات ان دو رخوں پر قائم ہیں۔ مراقبہ دراصل ایک ایسی کیفیت اور مشق کا نام ہے جو انسان کو حواس کے دو رخوں سے متعارف کرتی ہے۔ آدمی اعصابی تھکن کی وجہ سے پابندی کے حواس سے ہٹ کر ایسے حواس میں قدم رکھنا چاہتا ہے جہاں پابندی نہیں ہے۔ اس کیفیت میں طبیعت اسے دنیاوی آلام و مصائب سے آزاد کر کے اس زندگی میں لے جاتی ہے جس زندگی کا نام خواب ہے۔ مطلب یہ

ہے کہ آدمی اعصابی طور پر بے بس ہو کر سو جائے اور دوسرا طریقہ یہ ہے کہ آدمی اعصابی سکون کے ساتھ اپنے ارادے اور اختیار سے بیدار رہتے ہوئے اپنے اوپر خواب کے حواس طاری کر لے۔ جس مناسبت سے خواب کے حواس بیداری میں منتقل ہوتے ہیں۔ اسی مناسبت سے کوئی آدمی روحانی ترقی کرتا ہے۔ جب آدمی سونے کے لئے لیٹتا ہے تو اعصابی غبار کی کیفیت سے دو چار ہونے کے بعد غنودگی کے عالم میں چلا جاتا ہے۔ غنودگی کا مطلب یہ ہے کہ آدمی کے شعوری حواس لا شعوری حواس میں منتقل ہونا شروع ہو گئے ہیں جب غنودگی اپنے عروج پر پہنچتی ہے یعنی شعوری حواس لا شعوری حواس میں منتقل ہو جاتے ہیں تو آدمی سو جاتا ہے۔ یہ وہ عمل ہے جو ہر ذی روح میں جاری ہے خواہ وہ کسی نوع سے تعلق رکھتا ہو۔ مراقبہ دراصل بیداری کے حواس میں رہتے ہوئے خواب دیکھنا ہے یعنی ایک آدمی بیدار ہے، شعوری حواس کام کر رہے ہیں، وہ ماحول اور فضا سے متاثر بھی ہو رہا ہے، آوازیں بھی سن رہا ہے اور ساتھ ہی ساتھ خواب بھی دیکھ رہا ہے۔ وہ بیک وقت دو کام کر رہا ہے۔ جاگ بھی رہا ہے، سو بھی رہا ہے۔ Time and Space میں بند بھی ہے اور آزاد بھی ہے۔ جب کوئی بندہ بیداری میں رہتے ہوئے خواب کے حواس کو اپنے اوپر وارد کر لیتا ہے تو وہ خواب یا لا شعوری زندگی میں بھی بیداری اور خواب کی صلاحیتوں سے ایک ساتھ متعارف ہو کر ان کو استعمال کر سکتا ہے۔

شعوری اور لا شعوری صلاحیتوں سے ایک ساتھ کام لینے کے طریقہ کا نام مراقبہ ہے۔





دلچسپ، عجیب و غریب اور حیرت انگیز واقعات و آثار  
سائنس جن کی حقیقت سے آج تک پردہ نہ اٹھا سکی.....

انسان سائنسی ترقی کی بدولت کھلاشانی نظام سے روشناس ہو چکا ہے، سمندر کی تہہ اور پہاڑوں کی چوٹیوں پر  
فہمیائی کے جھنڈے گاڑ رہا ہے۔ زمین کے بطن میں اور ستاروں سے آگے نئے جہانوں کی تلاش کے منصوبے  
ہمارے ہیں۔ یوں تو سائنس نے انسان کے سامنے کائنات کے حقائق کھول کر رکھ دیے ہیں لیکن ہمارے ارد گرد  
اب بھی بہت سے ایسے راز پوشیدہ ہیں جن سے آج تک پردہ نہیں اٹھایا جاسکا ہے۔  
آج بھی اس کرفارم پر بہت سے واقعات رونما ہوتے ہیں اور کئی آثار ایسے موجود ہیں جو صدیوں سے  
انسانی عقل کے لیے حیرت کا باعث بنے ہوئے ہیں اور جن کے متعلق سائنس سواہیہ نشان بنی ہوئی ہے۔

## خواب کو قابو کرنے والی قوم سینوئی

ناٹ کے جمونپڑوں میں خوشی خوشی رہتے ہیں۔ لباس  
کے نام پر صرف دھوئی کی طرح زیر جامہ پہنتے ہیں اور  
لہنی محدود سی زمینوں پر چاول، چائے، کپلے اور کدو  
اگا کر کھاتے ہیں، کبھی جانور اور مچھلی کا شکار کرتے ہیں۔  
قدیم زمانے میں یہ علاقہ کی زندگی بسر کر رہے تھے ان  
کو ساکی (قدیم وحشی) پکارا جاتا تھا۔ آزاد کے بعد انہیں  
سینوئی کہا جانے لگا جس معنی انسان کے ہیں۔

اس قبیلہ کی ایک خاص بات تو یہ ہے کہ یہاں کوئی  
جرم نہیں ہوتا، کبھی نہیں قہلے کا کوئی بھی شخص اسٹریس،  
ڈپریشن یا کسی بھی طرح کی ذہنی بیماری یا اعصابی خلل میں

ملائیشیا کے ایک پہاڑی سلسلہ میں کیرون ہائی لینڈ  
Cameron Highlands کے نزدیک واقع  
جنگلات میں ایک قبیلہ "سینوئی" Senoi نام کا رہتا  
ہے۔ یہ لوگ اونگ اسلی قبائل کی شاخ سے ہیں۔ اس  
علاقے میں بسنے والے دیگر قبائل بہتر روزگار اور اچھی  
زندگی کے لئے جنگل کی رہائش ترک کر کے شہروں میں  
مقیم ہو چکے ہیں۔ سینوئی قبیلہ اس علاقہ میں ایک طرح  
سے تہمارہ گیا ہے لیکن اس قبیلہ کے لوگ ترک وطن کا  
کوئی گمان بھی دل میں نہیں آئے دیتے۔ ساٹھ ہزار کی  
آبادی پر مشتمل سینوئی لوگ محض گھاس پھوس اور





جگا نہیں ہوتے اور سب سے حیرت انگیز بات یہ ہے کہ اس قبیلے کے کسی فرد کو کبھی کوئی ڈراؤنا خواب نہیں آیا۔ ایسا نہیں کہ وہ خواب نہیں دیکھتے۔ وہ روز خواب دیکھتے ہیں اور عام لوگوں سے زیادہ روشن اور واضح خواب دیکھتے ہیں۔ مگر ان کا ہر خواب خوشگوار ہوتا ہے۔

جنگ عظیم دوم سے قبل (پہلے لو جسٹ) ماہر بشریات) کلنٹن اسٹیورٹ، سینوئی قبیلے میں تحقیق کی غرض سے آیا وہ قدیم قبائل کے رہن سہن، عقائد اور تمدن پر لکھ رہا تھا۔

اس نے محسوس کیا کہ سینوئی لوگ خوابوں کو بہت اہمیت دیتے ہیں۔ ان کے ہر ماہر فرد روز صبح اٹھ کر اپنا خواب گھر والوں کو سناتا ہے، واضح طور پر ایک ایک جزئیات کے ساتھ جیسے وہ کوئی فلم دیکھ رہا ہو، وہ لوگ خوابوں پر تبادلہ خیال کرتے ہیں اور خوابوں سے ملے اشکوں کی مدد سے اپنی معاشرتی و نفسیاتی زندگی بسر کرتے ہیں۔ ان لوگوں کے خواب ہمیشہ خوشگوار اور تعمیری ہوتے، انہیں ڈراؤنے، پریشان کن اور عجیبہ خواب نظر نہیں آتے۔

اس نے اپنی کتاب میں سینوئی لوگوں کی اس حیرت انگیز خوبی کا تذکرہ کیا۔ اس کتاب کی اشاعت کے بعد نفسیات اور سائنس کی کئی ماہرین آئے جنہوں نے ان لوگوں سے مکمل مل کر دریافت کیا کہ اگر کیا وجہ ہے سینوئی قبیلے کے افراد اپنے خوابوں کے مطابق اپنی زندگی بسر کر رہے ہیں اور انہیں کوئی ڈراؤنا خواب کیوں نظر نہیں آتا۔ تو سینوئی لوگوں کا کہنا تھا کہ انہوں نے اپنے خوابوں کو اپنے کنٹرول میں لے رکھا ہے۔

سینوئی قبیلے کے لوگوں کو بچپن ہی سے خواب کو سمجھنے اور خواب کو اپنی مرضی کے مطابق کنٹرول کرنے کی تعلیم دی جاتی ہے۔ لڑکپن کی عمر تک بچے پہنچتے ان میں یہ صلاحیت بیدار ہو جاتی ہے کہ وہ خوابوں کو قابو میں لے سکیں۔

میں کر سکیں، یا اپنی مرضی کے خواب دیکھ سکیں۔ اس طرح اس قبیلے کے لوگ اپنی کن نفسیاتی اور معاشرتی ضرورتیں اپنے خوابوں کی مدد سے پوری کرتے ہیں۔

خوابوں پر تحقیق کرنے والی پٹریشا گارفیلڈ Patricia Garfield نے سینوئی قبیلے کی مہارت اور فن سے متاثر ہو کر ایک کتاب کرپاٹوڈریٹنگ Creative Dreaming کے نام سے لکھی ہے۔ اس کتاب میں انہوں نے بیان کیا ہے کہ سینوئی قبیلے کے افراد اپنے خوابوں سے فائدہ اٹھانے کے تین اہم اصول اپنائے ہوئے ہیں۔

1۔ خطرہ کا مقابلہ کرو اور اس پر فتح پاؤ۔

Confront and Conquer Danger

2۔ خوشیوں کی جانب پیش قدمی کرو۔

Advance To wards Pleasure

3۔ مثبت نتائج اخذ کرو۔

Achieve a Positive Outcome

پہلے اصول کے ذریعہ خواب دیکھنے والا ہر قسم کی مشکلات پر قابو پانا سیکھتا جاتا ہے۔ مثلاً ایک بچہ جب اپنے بڑوں کو اپنا ایک خواب جس میں وہ ایک چپے سے

تسلیم کر دیتا ہے





دو نم دشمن سے دفاع کا طریقہ یکہ لہ۔ اس طرح سینوی فرد مقابلے کے بہتر طریقوں سے مزین ہو کر اپنے خواب میں پھر اپنے مد مقابل کو سامنے لاتا ہے اور خواب میں اس سے فتح کر اسے مناسب جواب دے سکتا ہے۔

اس کے علاوہ ایک اور چیز ہے جو سینوی قبائل اپنے خوابوں سے حاصل کرتے ہیں اور اسے وہ خوابوں کا عقد کہتے ہیں۔ سینوی قبیلے کے مطابق خواب دیکھنے والے ہر شخص کو ہر خواب سے ایک عقد ضرور لینا چاہیے۔ خواب کا یہ عقد کچھ بھی ہو سکتا ہے۔ مثلاً موسیقی کی کوئی دھن، نقاشی کی مٹی لکڑی کا ٹکڑا، کوئی پینٹنگ، یعنی کوئی بھی نیا ہنر، نیا خیال، جو جاننے کے بعد ان کی زندگی میں ان کے کام آئے۔ دوسرے لفظوں میں ہر خواب کے ذریعے آپ اپنی مشکل کا حل یا اپنی کامیابیوں کا راستہ پا سکتے ہیں۔

مغربی معاشرے میں اس طرح کے خواب کے حتمی کا ذکر آپ سن چکے ہوں گے، سلائی مشین کے موجد الیاس ہودے نے سلائی مشین کو ایک خواب کی مدد سے تیار کیا تھا، رابرٹ لوئس اسٹیو سن نے اپنے مشہور زمانہ افسانے کٹھن سے پہلے خواب میں دیکھے تھے، ویکٹر، موزارٹ اور بیتھوون اپنی موسیقی کی دھنیں خوابوں سے ہی سکھتے تھے اور البرٹ آئن سٹائن کو اپنے مشہور نظریہ اضافیت کا خیال ایک خواب کی مدد سے ہی آیا تھا۔

کیلین فور نیما کے ایک ماہر نفسیات ایر گرین لیف نے ایک درک شاپ کا سلسلہ شروع کیا ہے جس میں وہ ملائیشیا کے قدیم سینوی قبیلہ کی تیکنیک استعمال کرتے ہیں۔ ان کی ورکشاپ میں شرکاء ایک دوسرے سے سکھتے ہیں اور تجربات سے فائدے اٹھاتے ہیں۔ ان کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ اپنے ڈرائے خواب کے کسی کردار کو خواب میں طلب کریں اور اس کی خوب گت بنائیں۔ یہاں تک کہ وہ پتا مانگے یا پھر اسے اپنا

ڈر کر بھاگ نکلا تھا، سنا ہے تو اسے کہا جاتا ہے کہ اس واقعہ کو دوبارہ اپنے خواب میں لاد۔ جہاں کھڑے ہو وہ جگہ پر گزرتا چھوڑو اور چپتے پر شدت سے حملہ آور ہو جاؤ۔ اس کو حملہ کرنے کا موقع نہ دو۔ اگر ضروری سمجھو تو اپنے کسی مددگار یا ہتھیار کو اپنی مدد کے لئے استعمال کرو لیکن منظر سے ہرگز نہ ہٹو۔ کیونکہ چپتا موقع پاتے ہی تم پر چھلانگ لگائے گا اور تمہیں دیوبق لے گا۔ اس طرح بچ ایک ڈرائے خواب کو ایک تعمیری سبق میں تبدیل کر کے خود پر اعتماد کرنا سکھایا جاتا ہے۔

دوسرے اصول کے مطابق آپ کو خوشیوں کا پیچھا کرنا ہے اور انہیں تلاش کر کے حاصل کرنا ہے۔ اس اصول کے تحت یہ سکھایا جاتا ہے کہ ڈرائے اور خطرناک خوابوں سے اعلیٰ اور خوشگوار نتائج حاصل کرو۔ مثلاً دوران خواب کسی بلندی سے نیچے گرتے ہوئے سینوی قبیلہ کے فرد کو اس تجربہ کے ذریعہ آسانی سے فضا میں اڑنے کی خوشی کے حصول کا ذریعہ بتانا ہو گا۔ اس طرح سینوی قبیلے کے لوگ اپنی امتگوں اور خوابوں سے اپنی خانہ بدوشی کی زندگی کو بھی بہترین اور مسرت آمیز زندگی میں تبدیل کر دیتے تھے۔

تیسرے اصول کے تحت قبیلے کا ہر فرد اتنا چاق و چوبند ہو جاتا ہے کہ وہ اچھے، محکم اور تین (شہبہ سے بالا) قبیلے کر سکتا ہے اور انہیں سمجھ سکتا ہے۔

اس اصول کے ذریعہ خواب دیکھنے والے کو اپنے ساتھ پیش آنے والے کسی بھی غلط، مخالفانہ اور ناموافق حالات سے درست اور کارآمد نتیجہ اخذ کر کے سازگار اور خوشگوار ماحول تشکیل دینا سکھایا جاتا ہے۔ اگر کسی فرد کو خواب کے دوران اس کا دشمن زخمی کر دے تو وہ اپنے آپ کو یوں قتل دے سکتا ہے کہ میں نے یہ چھوٹی سی تکلیف اٹھا کر دو فائدے حاصل کئے اور دشمن کی طاقت کم کر دی

اکتوبر 2014ء



آج بہت سے سائیکالوجسٹ اور سائیکائرسٹ انسانی دماغ، نفسیات اور نیورولوجی کی تحقیقات کے بعد یہ کہتے نظر آ رہے ہیں کہ ہمارا دماغ ہماری مشکلات کا بہتر حل ہمیں خواب کی صورت میں دکھاتا ہے۔ خوابوں سے استفادہ کرنے کے بعد لیوسنڈ خواب یعنی واضح اور روشن خواب دیکھے جاسکتے ہیں ایسے خواب ڈائیاگنک اور تھری ڈی فلم کی طرح باعینی ہوتے ہیں۔

لیکن سائنسدانوں کے پاس اس بات کا جواب نہیں کہ سینوئی نامی یہ غیر متدن وحشی قبیلہ جو سائنس اور نفسیات کی الف بے سے بھی واقف نہیں۔ تا صرف خوابوں کی نفسیات اور لیوسنڈ خوابوں کے اصولوں سے پہلے سے واقف ہے۔ ہند باقاعدہ طور پر عمل کر کے اس سے خاطر خواہ نتائج بھی حاصل کر رہا ہے۔ آخر وہ کون لوگ تھے جن سے اس قوم نے یہ علم حاصل کیا۔



دوست بنائیں اور اس سے ایسے مشکل کام لیں جنہیں آپ سرانجام نہیں دے سکتے۔ مستقبل کے خطروں سے خبردار کرنے والے خواب کو سمجھیں اور پیش آنے والی مشکل سے خیرد آزما ہونے کے طریقہ سوچیں۔

ان کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ وہ خود پر تنہا طاری کریں اور خوابوں سے فائدہ اٹھائیں۔ اگر ان طریقوں سے لوگوں کا خوف کم ہو جائے اور وہ اپنی پانچگ کے نقائص سمجھ کر بہتر سوچ اختیار کریں اور اپنی مشکلات کے حل کی راہیں تلاش کر سکیں تو ایسا کرنے میں بظاہر تو کوئی برائی نظر نہیں آتی۔ مثال کے طور پر سانپ کا خواب میں دیکھا جانا ایک بہت سی عام خواب ہے لیکن خواب میں سانپ سے زیادہ اس کی حرکت اہم ہوتی ہے۔ اس حرکت پر نظر رکھنی چاہئے اور اس سے پیش آنے والے حالات کا اندازہ لگانا چاہئے۔ اپنی خوش تدبیری کے ساتھ مشکل حالت کو سنبھالنے کے لئے تیار رہنا چاہئے۔



کراچی یونیورسٹی میں فیکلٹی آف اسلامک اسٹڈیز کے ڈین  
پروفیسر کھلیل اوج فائرنک کے نتیجے میں جاں بحق ہو گئے۔

اللہ تعالیٰ علینا البیت مداحین

پروفیسر کھلیل اوج یکم جنوری 1960ء کو کراچی میں پیدا ہوئے۔ 9 فروری 1995ء کو بطور لیکچرار جامعہ کراچی سے وابستہ ہوئے۔ 2000ء میں "قرآن کریم کے آٹھ اردو تراجم کا تقابلی مطالعہ" کے موضوع پر پی ایچ ڈی کیا اور 2005ء میں پروفیسر ہوئے۔ وہ اکیس طلباء و طالبات کے پی ایچ ڈی / ایم فل کے سپروائزر رہے جبکہ لو طلباء کو پی ایچ ڈی کرایا۔ ڈاکٹر کھلیل اوج متعدد کتابوں کے مصنف / مولف اور سماجی رسالے التعمیر کے مدیر اعلیٰ بھی تھے اور متعدد علمی و ادبی جرائد سے وابستہ رہے۔ پروفیسر کھلیل اوج نے 1966ء میں ایم اے اسلامک اسٹڈیز اور 1990ء میں صحافت میں ایم اے جبکہ 1992ء میں ایل ایل بی بھی مکمل کیا۔ پروفیسر حنفہ کھلیل اوج نے قرآنی تراجم، حدیث، فقہ اور سیرت نبوی ﷺ پر تحقیق کی۔ وہ 24 مارچ 2012ء کو جامعہ کراچی کی سیرت جیئر کے ڈائریکٹر مقرر بھی ہوئے۔

ادارہ روحانی ڈائجسٹ مرحوم پروفیسر کھلیل اوج کے انتقال پر ان کے اہل خانہ کے ساتھ تعزیت کا اظہار کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ مرحوم کی مغفرت ہو، انہیں جنت الفردوس میں اعلیٰ مقام عطا ہو۔ پسماندگان کو صبر عطا ہو۔ آمین



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



# خوابوں کا مسیحا

میں نے مغربی سائنسدانوں کو انسان کی باطنی صلاحیتوں پر سوچنے پر مجبور کر دیا



لوگ اس کے پاس اپنے مسائل لے کر آتے اور وہ خواب میں جا کر اس مسائل کا حل معلوم کر لیتا تھا.... جس مرض کے علاج میں میڈیکل ڈاکٹر ناکام رہ جاتے.... وہ صرف یہ کہ خواب کے ذریعے ان مریضوں کا مرض دریافت کر لیتا۔ بلکہ اس کے علاوہ مریض کا علاج بھی کر داتا.... اس نے روحانی علاج کے ساتھ ساتھ، ماضی اور مستقبل کے واقعات کی نشاندہی بھی کی۔ اس نے خوابوں کے اثرات، رنگ و روشنی سے علاج اور ادویہ پر بھی سائنسدانوں کی توجہ مبذول کرائی....

گھنٹہ پہلے اُلتے ہوئے پانی کے دب میں گر جانے کی سبب پوری طرح تجلس گئی تھی۔ پیشانی سے پاؤں کے انگوٹھے تک اس کے جسم کی کھال کی تقریباً پچاس فیصد سطح اس حادثہ سے متاثر ہوئی تھی۔ ڈاکٹر اس کی زندگی سے ناامید تھے۔ ان کا کہنا تھا کہ ایک برس کسین جی کی جلد بے حد حساس ہوتی ہے اور کیمیکلز اور اینٹی سیپٹک ادویات کاری ایکشن اس کو کافی نقصان پہنچا سکتا ہے۔ اگر ٹریٹمنٹ شروع کیا گیا تو اوّل تو اس کسین جی کے بچنے کی امید بہت کم ہے اور اگر وہ بچ بھی گئی تو اس کا چہرہ اور جسم کی کھال اسی طرح تجلس رہے گی یہ بھی ہو سکتا ہے کہ چیتائی سے محروم ہو جائے۔

ڈاکٹروں کا ناامید جواب سن کر جی کے والدین کی آنکھوں کے سامنے اندھیرا اچھانے لگا وہ اپنے قدموں پر مزید بوجھ نہ ڈال پائے اور وینٹک روم کے چارے پر گر کر

اکتوبر 1940ء کی ٹھنڈی اور خشک سہ پہر کو تقریباً چار بجے کا وقت ہو گا۔ پرائیویٹ ہسپتال میں ایک جوڑا اپنے بیٹی کو لیے داخل ہوا، دونوں میاں بیوی انتہائی حواس باختہ تھے۔ ماں نے جگر گوشے کو کپڑوں میں لپیٹ کر سینے سے لگایا ہوا تھا۔ باپ سیدھا ریسپشن کی طرف دوڑا۔ باپ کے چہرے پر پریشانی نمایاں تھی اور ماں کے چہرے پر دکھ جس نے آنکھوں کے راستے بہہ نکلنے کا راستہ دیکھ لیا۔

چند لمحوں میں ڈاکٹروں کا ایک گروپ وہاں آ موجود ہوا اور جی کو اوپلی ڈی بیڈ پر لٹا دیا، جی کا باپ اپنی بیوی کو تسلی دینے لگا.... اوپلی ڈی کے اس چھوٹے سے کمرے میں ڈاکٹروں کے جی کی کرب ناک چیخیں گونج رہی تھیں۔ ماں باپ اوپلی ڈی کے باہر وینٹک روم میں پریشان کھڑے تھے۔ ایک برس کی معصوم جی کچھ



بلند آواز میں ہسپتال کا پتہ ڈبرایا اور کہا  
”مریض کی حالت دیکھ کر اس کے علاج کا  
مشورہ دو“...

ایڈگر کچھ دیر خاموش رہنے کے بعد اجنبی آواز  
میں بڑبڑایا اور پھر بار بار ہسپتال کے پتہ کو ڈبرانے لگا۔  
کچھ لمحہ خاموشی رہی پھر ایڈگر نے ایک بھر پور کھٹکار کے  
ساتھ اپنے گلہ کو صاف کیا۔ اس کے بعد جاگتی ہوئی آواز  
میں گویا ہوا۔

”ہاں وہ بچی میرے سامنے لیٹی ہے“....

”اس کی حالت خطرہ میں ہے.... اس کی آنکھیں  
اس حادثہ سے متاثر نہیں ہیں، البتہ اس کے پچھلے ضرور  
متاثر ہوئے ہیں....“

ایڈگر آہستہ آہستہ اس بچی کی حالت کی منظر کشی  
کرتا رہا، پھر اس نے مریضہ کے جسم کی جھلکی ہوئی کھال  
کی شفا کے لیے دوا میں تجویز کرنی شروع کیں اس نے کہا  
”کھال کی صفائی کے لئے فلاں محلول میں فلاں  
اجزاء ڈال کر استعمال کرو“.... یہ کہہ کر وہ کچھ دیر  
خاموش ہوا پھر بولا

”فلاں تیل زخموں کے نشان اور کھال کی درستی  
کے لیے بہتر رہیں گے۔“

ایڈگر کی بیوی اس کی دلی گئی ہدایت مسلسل نوٹ  
کر رہی تھی، وہ کچھ لمحے خاموش رہ کر پھر بلند آواز سے  
بولا۔ ”مختلف دقتوں سے فلاں دوا میں استعمال کرو  
کیونکہ اکثر حصوں کی کھال مردہ ہو چکی ہے اور جسم کا  
نظام عمل بھی متاثر ہو رہا ہے۔“

”زخموں کے درد سے چھٹکارہ کا کوئی طریقہ....“

ایڈگر کی بیوی نے سوال کیا۔

”ان دواؤں کے استعمال کے بعد درد خود بہ خود  
ختم ہو جائے گا“.... ایڈگر آہستہ سے بولا،

رونے لگے۔ وینک لارنچ کے ایک خاموش کونے میں  
بیٹھے ایک صاحب جو کافی دیر سے یہ سب منظر دیکھ رہے  
ان کے پاس آئے، اور ان سے کہا کہ میں ایک شخص کو  
جاتا ہوں جو آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

ڈوبتے کوٹکے کا سہارا کافی ہوتا ہے، ان والدین کو  
امید کی نئی کرن نظر آئی، ان کی زندگی میں یہ  
صاحب نے ریسپشن پر جا کر ٹیلیفون پر نمبر گھمایا اور  
تفصیل سے آگاہ کر کے مدد کی درخواست کی۔

☆☆☆☆

بچی کے والدین اور ڈاکٹروں کو اب اس ٹیلیفون کا  
انتظار تھا.... بچی کے والدین ہسپتال میں کمرہ سے باہر  
کڑی کی ایک بیچ پر سر جھکائے دعاؤں میں مشغول  
تھے۔ اس ہسپتال سے آٹھ سو میل دور ایک شخص اس  
بچی کی مدد کے لیے تیاری میں مصروف ہو گیا۔

اس شخص کا نام ایڈگر کیسی تھا۔ ایڈگر تھوڑی دیر  
پہلے ہی سو کر اٹھا تھا مگر اب وہ خود کو دوبارہ ”خواب  
آور نیند“ کے لیے تیار کر رہا تھا تاکہ اپنے اعلیٰ حسی  
ادراک اور روحانی صلاحیتوں کے ذریعہ اپنے مریض  
تک پہنچ سکے۔ ایڈگر اپنے مریض سے لاعلم تھا اسے  
صرف اسپتال کا پتہ معلوم تھا۔

ایڈگر اس عمل کے لیے ایک آرام دہ بستر پر بیٹھ  
گیا پھر اس نے اپنے جوتے ڈھیلے کیے اور نیم دراز حالت  
میں لیٹ گیا۔ اس کی بیوی جو اس کے اس کام میں اس  
کی مدد کرتی رہتی تھی، اس کے سامنے بیٹھی ہوئی تھی۔  
ایڈگر نے اپنے ہاتھ پیشانی پر رکھے اور آنکھیں بند  
کر لیں۔ اس کی سانسیں آہستہ آہستہ گہری ہوتی چلی  
گئیں۔ وہ قیلولہ کے انداز میں نیم دراز تھا۔ جب ایڈگر  
خود کو نیند کے اس درجے پر لے آیا جہاں اس کی چٹلیاں  
حرکت کرنے لگیں تو قریب کھڑی اس کی بیوی نے



بھی بتا دیتا تھا۔ وہ ناصرف ماضی پر نظر ڈال لیتا تھا بلکہ اکثر مستقبل کے واقعات کی بھی پہلے سے نشاندہی کر دیتا تھا۔ اس کی تمام پیش گوئیاں ہو بوجھ ثابت ہو گئیں۔ قدیم تہذیبوں، خواب کے اثرات، رنگ و روشنی سے علاج پر بھی اس نے کئی تجرباتی کام کیے۔ وہ دور دراز پہنچے بعض لوگوں کے متعلق صحیح صحیح بتا دیتا تھا۔ حقی کہ ان لوگوں سے بھی اپنی ملاقات کا ذکر کرتا تھا جو اس دنیا سے رخصت ہو چکے ہیں۔

اٹھارہ مارچ 1877ء میں امریکی ریاست کنگی Kentucky کے ایک دور افتادہ قصبہ ہانکسن وائل Hopkinsville میں ایک کاشتکار کے گھر میں پیدا ہونے والے بچے کے بارے میں تو کوئی سوچ بھی نہیں سکتا تھا کہ یہ نو مولود مستقل کی ایک غیر معمولی اور اہم شخصیت ثابت ہو گا۔ اس بچے کا نام ایڈگر کیسی رکھا گیا۔ ایڈگر نے جب چلنا سیکھا تو وہ پورے گھر کے لیے ایک مصیبت بن گیا۔ وہ توڑ پھوڑ مچاتا رہتا۔ احتیاط اور نگرانی کے باوجود وہ ہیر دنی دروازہ کھول کر گھر سے باہر نکل جاتا۔ کئی مرتبہ وہ سڑک پر سے گزرنے والی گھوڑا گاڑیوں کے نیچے آتے آتے بچا۔ ایک روز وہ گھر سے کچھ فاصلہ پر واقع ایک گہرے تالاب میں گر گیا۔ اس جیسے کسمن بچے کا گہرے تالاب میں گر کر بچنا ممکن نہیں تھا لیکن یہ معجزہ آج تک حل نہیں ہو سکا کہ ڈیڑھ دو سالہ ایڈگر اس تالاب سے باہر کس طرح نکلا تھا۔

ایڈگر کا باپ لیزلی Leslie سخت مزاج آدمی تھا، اس کے برعکس اس کی ماں کیری ایک شفیق اور محبت کرنے والی عورت تھی۔ فطری طور پر ایڈگر بچپن ہی سے ماں کی طرف زیادہ مائل رہا۔ ماں کے بعد اسے دادا سے زیادہ انسیت تھی، گھر سے باہر اس کا زیادہ وقت دادا ہی کے ساتھ گزرتا۔ اس کے دادا میں ایک عجیب سی

تھوڑی دیر میں ایڈگر بھی لہنی خوابیدہ نیند سے بیدار ہو گیا۔ ایڈگر کے نسخے کے مطابق جلی ہوئی ہنسی کا علاج شروع کیا اور ڈاکٹر یہ دیکھ کر حیران رہ گئے ان دواؤں سے نہایت عمدہ نتیجہ نکلا تھا۔ بچی خطرے سے باہر تو آگئی تھی لیکن اس کی جلد بڑی طرح خراب ہو چکی تھی۔ بارہ دن بعد ایک بار پھر خواب کے ذریعہ ایڈگر نے مزید دوا بھی تجویز کیں۔ ڈاکٹر اس کے نسخے کے مطابق عمل کرتے رہے، بالآخر بچی مکمل طور پر صحتیاب ہو گئی۔ جب یہ لڑکی تین برس کی ہوئی تو اس کے والدین نے ایک بار پھر ایڈگر سے رابطہ کیا کیونکہ اس کے بازوؤں پر باقی رہ جانے والے زخموں کے نشان اب بھی واضح تھے ایڈگر نے ایک مرتبہ پھر خواب کے ذریعہ آٹھ سو میل دور رہ کر ایک اور نسخہ تجویز کیا۔

وہ لڑکی بڑی ہوئی تو اس کے جسم پر جلنے کا کوئی نشان موجود نہیں تھا۔ اس نے شادی کی، تین صحت مند بچوں کی ماں بنی مزید یہ کہ اس نے انتہائی حسین اور خوبصورت عورت ہونے کے سبب ماڈل گرل کی حیثیت سے کام بھی کیا۔

خواب میں بیان کیے گئے یہ نسخے جات ایڈگر کی دریافت ثابت ہوئے اور بعد میں مختلف کیفیات میں کامیابی کے ساتھ استعمال کیے جانے لگے۔ اس بچی کے علاج اور اس کے سودمند نتائج نے دنیا کو درط حیرت میں ڈال دیا اور ایڈگر شہرت کی بلندیوں پر پہنچ گیا۔

☆☆☆

ایڈگر کیسی Edgar Cayce کو ورچینیا کے کرشائی انسان کی حیثیت سے پکارا جاتا ہے۔ حقیقتہً وہ ایک اعلیٰ ترین ماورائے حواس اوراک کا مالک تھا۔ ایڈگر کا کارنامہ یہ تھا کہ وہ لہنی غیر معمولی بصیرت کے ذریعہ لوگوں کی بیماری کے اسباب کا پتہ لگالیتا تھا اور ان کا علاج

اکتوبر 2014ء



وہ ستوں اور آنجہانی دلا سے ملاقات کا تذکرہ کیا تو وہ  
دہشت زدہ سی رہ گئی اور اس سے کہنے لگی  
”ایسی لوٹ پٹانگ باتوں کو ذہن میں جھڈ نہ دیا  
کرو۔ ایڈگر.....! غرورے کبھی زندوں سے ملاقات کے  
لئے نہیں آتے۔“

”لیکن می تو میرے ان دوستوں کو دیکھ سکتی ہیں۔  
اگر ان کی موجودگی میں کبھی دلا اور مجھ سے ملنے آئے تو  
چھپا نہیں بھی دیکھ سکیں گی۔“ ایڈگر نے مصیبت  
سے جواب دیا۔

”تمہاری لاس ہی تو یہ شیطانی خیالات تمہارے  
دماغ میں بٹھاری ہے۔ میں چکی فرصت میں اس سے  
بات کروں گی اور تم آئندہ ایسی باتیں مت کرنا۔“  
پھر بھی نے اسے ڈانٹ دیا۔

ایڈگر کی ماں نے اس کی پھر بھی کو کس طرح  
سنجھا اس کا ایڈگر کو علم نہیں تھا۔ لیکن وہ اس نتیجہ پر  
پہنچا تھا کہ آئندہ لوگوں کے سامنے ایسی باتیں نہ کی  
جائیں۔ وہ ایک بار پھر اپنے آپ میں کھو کر رہ گیا۔

سات سال کی عمر میں ایڈگر کی باقاعدہ تعلیم کا آغاز  
ہوا۔ اسکول میں تعلیم کے دوران اس کے ذہن میں  
حرید عجیب و غریب خیالات جنم لینے لگے۔ وہ اپنے آپ  
کو عام انسانوں سے الگ سمجھنے لگا۔ وہ ہر وقت اپنے آپ  
میں ایک نئی قوت کی دعائیں مانگتے لگا۔ اسے یقین تھا کہ  
ایک دن ایک روز اسے اپنی دعاؤں کا جواب ضرور ملے  
گا۔ اسکول میں وہ اپنی کلاس میں سب سے زیادہ مہمل  
لوکا سمجھا جاتا تھا لیکن اس کا باپ یزلی یہ جان کر پریشان  
ہو گیا کہ وہ جو سبق اسکول میں نہیں پڑھ سکتا تھا گھر میں  
فر فر پڑھنے لگا۔ تاہم یہ بلکہ گھر میں ایڈگر کتاب  
کے وہ سبق بھی پڑھ لیتا جو ابھی اسکول میں نہیں  
پڑھائے گئے تھے۔ اس کے بارے میں ایک اور حیرت

روحانی قوت پوشیدہ تھی۔ لوگ بیٹھے پانی کی حلاش میں  
ان سے رجوع کرتے تھے۔ اس کے دادا زمین کا معالجہ  
کرنے کے بعد جس جگہ اشارہ کرتے کھدائی پر وہاں سے  
میٹھا پانی نکلتا تھا۔ ایڈگر یہ سب کچھ بڑی محنت سے  
دیکھتا رہتا۔ دادا کی موت کے بعد ایڈگر کو انہیں  
غراب میں دیکھنے لگا۔

ایڈگر کو کبھی قصبے یا محلے کے لڑکوں کے ساتھ  
کھیلتے ہوئے نہیں دیکھا گیا تھا۔ اس کی تنہائی پسندی اس  
کے ماں باپ کے لئے ایک پریشان کن مسئلہ بنی ہوئی  
تھی، اسے بچوں کے ساتھ کھیلتے پر مجبور کیا جاتا تو کچھ ہی  
دیر بعد وہ ان سے الگ ہٹ جاتا۔ کئی مرتبہ اسے اکیلے  
میں ایسی حرکات کرتے ہوئے دیکھا گیا جیسے وہ دوسرے  
بچوں کے ساتھ کھیل رہا ہو۔ اس کی باتوں کی آواز بھی  
سنائی دیتی۔ جب اس سے پوچھا جاتا کہ وہ کس سے باتیں  
کر رہا تھا تو وہ ایک طرف اشارہ کرتے ہوئے جواب دیتا  
کہ اپنے دوستوں کے ساتھ کھیل رہا تھا لیکن اس کے ان  
نادیدہ دوستوں کو کبھی نہیں دیکھا گیا ان باتوں کی وجہ  
سے ایڈگر اپنے قصبے کی محفلوں کا موضوع گفتگو بن گیا۔  
لوگ اس کے بارے میں عجیب و غریب باتیں کرنے  
لگے جس سے اس کے والدین کی پریشانی میں بتدریج  
اضافہ ہوتا گیا۔ ایڈگر جب کھیتوں میں اپنے آنجہانی دلا  
سے ملاقات کے واقعات سناتا تو لوگ متوحش لگا ہوں  
سے اس کی طرف دیکھنے لگتے۔ ایڈگر کی ماں کیری اور  
دادی ہی وہ ہستیاں تھیں جو اس کی ہر بات کو سن و سن  
تسلیم کر رہی تھیں۔

☆☆☆

ایک مرتبہ آتش زدگی سے گھر تباہ ہو جانے کے  
باعث ایڈگر کو کچھ عرصہ کے لئے اس کی پھر بھی کے  
ہاں بھیج دیا گیا۔ ایڈگر نے جب پھر بھی سے اپنے نادیدہ



انگیز انکشاف یہ ہوا کہ جس لفظ کے اسپیلنگ (ہجے) اسے نہ آتے وہ کتاب دیکھنے کی بجائے چند منٹ اد نگہ لینا اور بیدار ہونے کے بعد لفظ کی ٹھیک ٹھیک جگہ بتا دیتا۔

☆☆☆

ایک مرتبہ اسکول میں کھیلتے کھیلتے ایڈگر پشت کے بل گر ا جس سے اس کی ریشہ کی ہڈی پر چوٹ لگ گئی۔ کھیل کے بچوں میں کوئی اس کی طرف توجہ نہ دے سکا۔ ایڈگر جب گھر پہنچا تو تکلیف سے نڈھال ہوا جا رہا تھا۔ ماں پریشان تھی کہ کیا کرے کہ ایڈگر بے ہوشی طاری ہو گئی ہے۔ ہوشی کے دوران اس کے ہوشوں کو جنبش ہوئی اور واضح طور پر اس کی آواز سنائی دینے لگی۔ وہ کہہ رہا تھا: "اسکول میں کھیلتے ہوئے میری ریشہ کی ہڈی پر چوٹ لگ گئی تھی۔ اگر ایک مخصوص مرہم بنا کر چوٹ کی جگہ پر لگائی جائے تو آرام آسکتا ہے بصورت دیگر زندگی بھر میرا اعلان نہ ہو سکے گا۔ تاخیر بھی نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔"

ایڈگر نے بے ہوشی کے دوران ناصرف چوٹ کی جگہ کی نشاندہی کی بلکہ ان جڑی بوٹیوں کا نام بھی بتا دیا جن سے وہ مخصوص مرہم تیار کیا جاسکتا تھا۔ ایڈگر کا باپ لیزلی پڑھائی کے معاملے میں ایڈگر کی اس صلاحیت سے آگاہ تھا چنانچہ اس نے فوراً ہی جڑی بوٹیوں سے مرہم تیار کر کے چوٹ کی جگہ پر لگا دیا۔ اس کے کچھ ہی دیر بعد ایڈگر ہوش میں آگیا۔ اس کا درد رفع ہو چکا تھا اور اب اسے کوئی تکلیف نہیں تھی۔ چند منٹ میں باپ سے باتیں کرنے کے بعد وہ اپنے سکول خیمہ سو گیا۔

☆☆☆

1893ء میں، سولہ سال کی عمر میں ایڈگر جب اسکول کی تعلیم سے فارغ ہوا تو اسے کام کے لئے اپنے چچا کے فارم پر بھیج دیا گیا۔ فارغ اوقات میں ایڈگر کسی

کھیت کی منڈر پر بیٹھا چھپاتے ہوئے پرندوں کو دیکھتا رہتا۔ جلد ہی اسے احساس ہو گیا کہ وہ ناصرف پرندوں کی زبان سمجھ سکتا ہے بلکہ ذہنی طور پر ان سے گفتگو بھی کر سکتا ہے۔ لہٰذا اس کو شش میں اسے ناکامی نہیں ہوئی اور پرندے بلا خوف اس کے پاس آنے لگے۔ ان دنوں خشک سالی کے باعث کھیتی باڑی تباہ ہو جانے کی وجہ سے ایڈگر کے والدین فارم سے شہر منتقل ہو گئے۔ یہاں اس کے والد لیزلی نے ایک بیمہ کمپنی میں ملازمت اختیار کر لی۔ تھوڑی سی جستجو کے بعد ایڈگر کو بھی ایک بک اسٹور پر کام مل گیا جہاں تنخواہ تو برائے نام تھی لیکن وہاں اسے کتابوں کے مطالعے کا موقع خوب مل رہا تھا۔ ان دنوں اس کے دل میں مذہبی مبلغ بننے کی خواہش چل رہی تھی۔ ایڈگر کے مبلغ بننے کی خواہش جلد ہی پوری ہو گئی۔ وہ ہر اتوار کو قصبے کے چرچ کے علاوہ اس پاس کے گرجا گھروں میں لیکچر دینے لگا۔

اس دوران اس کے فارم کی پڑوسی لڑکی لینی ایک کزن کے ساتھ بک اسٹور میں داخل ہوئی۔ رسمی ملک سلیک کے بعد اس نے لینی کزن گرٹروڈ Gertrude کا تعارف کر لیا۔ ایڈگر نے گرٹروڈ کے سامنے لینی اس خفیہ قوت کا بھی اظہار کر دیا۔ زندگی کے حقیقی مقصد کی تلاش میں گرٹروڈ نے بھی اس کا ساتھ دینے کے عزم کا اظہار کیا تو ایڈگر مسکرا دیا اور چند روز بعد جب ایڈگر نے گرٹروڈ کے والدین کے سامنے اس سے شادی کی درخواست کی انہوں نے کسی حیل و حجت کے بغیر اسے قبول کر لیا۔ اس نے اپنے والد کے مشورہ سے بیمہ ایجنٹ کی حیثیت سے کام شروع کر دیا۔ وہ گرٹروڈ سے شادی کے لئے سخت محنت کر کے روپیہ جمع کرنا چاہتا تھا لیکن کوئی تدبیر نظر نہیں آرہی تھی، اس دوران ایک مرتبہ گرٹروڈ نے دوران گفتگو اسے یاد دلایا کہ وہ لینی



اس کا یہ طریقہ کامیاب رہا اور بخوبی کیفیت میں ایڈگر نے خود اپنا علاج تجویز کیا۔ دوسرے ہی روز اسے پوری قوت گویائی مل گئی۔ لیون در حقیقت کوئی باقاعدہ ڈاکٹر نہیں تھا اسے پینائٹم کا شوق بھی تھا اور خط و کتابت سے ڈاکٹری سکھانے والے ایک ادارے میں داخلہ بھی لے رکھا تھا۔ اس نے ایڈگر کو مشورہ دیا کہ اگر وہ پسند کرے تو اس طریقے سے ایسے مریضوں کا علاج کیا جاسکتا ہے جنہیں ڈاکٹر جواب دے چکے ہوں۔ گرٹروڈ کو جب پتہ چلا تو اس نے بھی ایڈگر کو یہی مشورہ دیا۔ اس کا تجربہ دوسرے روز خود لیون کے علاج سے کیا گیا۔ وہ خود طویل عرصہ سے بیمار تھا اور ڈاکٹر اس کے مرض کی تشخیص ہی نہیں کر سکے تھے۔ ایڈگر نے بخوبی کیفیت کے دوران تا صرف اس کے مرض کی تشخیص کر دی بلکہ علاج کے لئے نسخہ بھی تجویز کر دیا۔ بیدار ہونے کے بعد ایڈگر خود اس بات پر یقین کرنے کو تیار نہیں تھا۔ اس نے تو اسکول کی ابتدائی تعلیم بھی پوری طرح سے حاصل نہیں کی تھی جب کہ نسخہ میں ایسی دواؤں کے نام شامل تھے جو اس نے کبھی سنے ہی نہ تھے مگر لیون جانتا تھا کہ اس کا یہ نسخہ غلط نہیں تھا۔

پورے قصبہ میں اب اس کی اس پر اسرار قوت کا تذکرہ ہو رہا تھا۔ لیون نے اسے مشورہ دیا کہ وہ دونوں مل کر ایک منافع بخش کاروبار کر سکتے ہیں۔

لیون کے ساتھ مل کر کام کرنے سے پہلے ایڈگر نے واضح کر دیا کہ وہ اس کام کے لئے کسی سے پیسے نہیں لے گا۔ اس کی خدمات بلا معاوضہ ہوں گی۔ البتہ لیون اپنے لئے بہت معمولی معاوضہ وصول کر سکتا ہے۔ لیون نے اس عمل کو ریڈنگ کلب کا نام دیا تھا اور اس کے لئے ایک دفتر بھی قائم کر لیا تھا۔ ایڈگر اپنے فونو اسٹوڈیو سے دن میں دو مرتبہ یعنی صبح دس بجے اور دوپہر دو بجے اس دفتر

ملا جیتوں کا مقصد تلاش کرنے میں بہت غفلت برت رہا ہے۔ ایڈگر نے یہ کہہ کر بال دیا کہ شادی کے بعد جب اس کے حالات اطمینان بخش ہوں گے تو وہ اس مقصد کو بھی تلاش کر لے گا۔ اس بات کے دوسرے ہی روز ایڈگر کی قوت گویائی کمزور ہو گئی۔

مقامی ڈاکٹر نے اس کا علاج کر کے کوشش کی مگر کامیاب نہ ہو سکا بلکہ گزرنے والے ہر روز کے ساتھ اس کی آواز مزید کمزور ہوتی چلی گئی اس کے چند روز بعد گرٹروڈ اس سے کہنے لگی۔ ”ایڈگر تمہیں یاد ہے کہ ایک روز میں نے قدرت کے اس عطیہ کے بارے میں بات کی تھی جس کے مقصد کی تلاش کی ذمہ داری تمہیں سونپی گئی تھی اور تم اس مقصد کو بھول گئے اور تمہیں اس کی سزا ملی ہے۔“

آواز کی اس کمزوری کے باعث اس کا کام بھی بُری طرح متاثر ہوا تھا وہ یہ سوچ کر ہی لرز اٹھا کہ اب وہ کبھی اونچی آواز میں بات نہ کر سکے گا۔ اس دوران قصبے کے ایک فونو گرافر بولز نے معمولی سی تنخواہ پر اسے ملازم رکھ لیا۔ جہاں وہ فونو گرافی کا کام سیکھنے لگا۔ ایک رات وہ بستر پر کروٹیں بدل رہا تھا کہ اسے گرٹروڈ کی بات یاد آگئی کہ اسے اپنے مقاصد سے غفلت کی سزا مل رہی ہے اس خیال کے آتے ہی وہ خدا سے اپنے گناہوں کی معافی مانگنے لگا۔ انہی دنوں پروفیسر ہارٹ Hart نامی ماہر پینائٹم اس کے قصبے میں آیا۔ اس نے پینائٹم کے ذریعہ ایڈگر کا علاج کرنے کی کوشش کی۔ اس نے دیکھا کہ ایڈگر جب تک ٹرانس میں رہتا ٹھیک آواز میں باتیں کرتا مگر بیدار ہوتے ہی اس کی آواز پھر بے ہم سرگوشی میں تبدیل ہو جاتی۔ بالآخر قصبے کے ڈاکٹر لیون Layne نے یہ کیس اپنے ہاتھ میں لے لیا۔ وہ جانتا تھا کہ بخوبی کیفیت میں مریض خود بھی اپنا علاج تجویز کر سکتے ہیں۔



ILLITERATE MAN BECOMES A DOCTOR WHEN HYPNOTIZED



Stranger Power Shown by Illiterate  
Purdus Physicians



19 اکتوبر 1910ء کو اخبار "دی نیویارک ٹائم" میں یہ خبر شہ سرخیوں میں شائع ہوئی کہ "ایک ناخواندہ شخص چھاس کے دوران ڈاکٹر بن جاتا ہے۔" ایڈگر کیسی کی ان غلی قوتوں نے ڈاکٹروں کو درطہ تحیرت میں ڈال دیا۔

The New York Times کی خبر کا سس

میں پہنچ جاتا اور لیون اسے فرانس میں لے کر مختلف مریضوں کے بارے میں ریڈنگ کر لیتا۔ ڈاکٹر اسے فراڈ سمجھ رہے تھے۔ انہوں نے آپس کی خاطر اپنے مریضوں کے لئے ریڈنگ حاصل کی مگر اسے غلط ثابت نہ کر سکے۔

☆☆☆

میں داخل ہے، بہت اہتر حالت میں ہے۔ ڈاکٹروں نے معذوری کا اظہار کر دیا ہے۔ اس آدمی نے ٹیلیگرام کے ذریعہ لہٹی بیوی کا علاج دریافت کیا ہے۔ ایڈگر اس جگہ زمین پر لیٹ گیا اور تخیلی کیفیت میں بتانے لگا کہ چند روز پہلے اس عورت کا آپریشن ہوا تھا اور اب اندرونی ٹانگے کھل جانے کے باعث خون جاری ہو گیا ہے۔ اگر یہ خون بند کر دیا جائے تو اس کی جان بچ سکتی ہے۔ اس نے اس جگہ کی بھی نشاندہی کر دی جہاں سے ٹانگے کھل گئے تھے۔ لیون نے فوراً ہی شہر پہنچ کر اس شخص کو ٹیلیگرام دے دیا لیکن دوسرے روز اسے جواب ملا کہ اس کا ٹیلیگرام ملنے سے ایک گھنٹہ قبل اس عورت کا انتقال ہو گیا تھا۔ ڈاکٹر نے بھی موت کی یہی وجہ بتائی تھی جس کا انکشاف ایڈگر نے کیا تھا۔

اس کے چند ہی روز بعد سے ایک دوسرے قصبے یولنگ گرین کے ایک بک اسٹور پر نوکری مل گئی۔

لیون نے یہ طے کیا کہ وہ ہر اتوار کو یولنگ گرین آجایا کرے گا اور انتہائی اہم کیسز کے لئے ریڈنگ لے لیا کرے گا۔ اس دوران ٹیکرک نامی ایک شخص نے اس سے رابطہ قائم کیا، اس کی بیٹی کو عین سال کی عمر میں

ایک روز ایک مرد اور ایک عورت لہٹی کم سن بچی کو لے کر آئے، بچی کی حالت بہت اہتر تھی۔ متعدد ایکس رے لینے کے بعد بھی ڈاکٹر یہ معلوم نہیں کر سکے تھے کہ اس بچی کو کیا تکلیف تھی۔ ایڈگر کی ریڈنگ سے یہ انکشاف ہوا کہ بچی نے ناکون کا ایک ہٹن نکل لیا تھا، جو اس کی آنت میں پھنس گیا تھا۔ ناکون کا یہ ہٹن ایکس رے میں کسی وجہ سے نہیں آسکا تھا۔ ایڈگر کے انکشاف کے بعد آپریشن کے ذریعہ ہٹن نکال کر بچی کی جان بچا لی گئی۔

ان تجربات کے دوران لیون نے یہ انکشاف بھی کیا کہ ایڈگر ان لوگوں کے بارے میں بھی بتا سکتا ہے جو وہاں سے بیسیوں میل دور تھے۔ گزشتہ ریڈنگ کے دوران لیون ایسی بہت سی باتیں معلوم کر چکا تھا لیکن اس نے کبھی ایڈگر سے اس کا تذکرہ نہیں کیا تھا۔ اس انکشاف نے تو خود ایڈگر کو بھی چو کا دیا۔

اب ایڈگر کا زیادہ وقت قصبے سے باہر فوٹو گرافی میں گزرنے لگا۔ ایک روز وہ جنگل میں قدرتی مناظر کی تصاویر کھینچ رہا تھا کہ لیون دوڑتا ہوا وہاں پہنچ گیا۔ اس نے بتایا کہ واشٹن کے ایک آدمی کی بیوی جو اسپتال



کیا تاکہ وہ باقاعدہ میڈیکل تعلیم حاصل کر سکے۔ ایڈگر نے ڈاکٹر بلیک برن کے ساتھ بھی ایک تجربہ کیا۔ اس ذاتی تجربہ سے بلیک برن بھونپکارہ گیا۔ اب وہ خود ایڈگر میں دلچسپی لینے لگا۔ اس نے شہر کے تمام ڈاکٹروں کی موجودگی میں تجربات کئے اور یہ طے پایا کہ ضرورت مندوں کی خدمت کے لئے ایڈگر ڈاکٹروں کی اس کمیٹی کے توسط سے اپنا کام جاری رکھے گا۔ ڈاکٹر بلیک برن اس کمیٹی کا سربراہ تھا۔ انڈیا شہر کے تمام ڈاکٹر اب مجیدہ کیسز میں ایڈگر کی خدمات سے فائدہ اٹھانے لگے۔ اس مقصد کے لئے ایڈگر کی فوٹو گرافی کی دکان کے ساتھ ایک کمرہ مخصوص کر دیا گیا تھا۔

☆☆☆

اسی دوران ایڈگر پر ایک انکشاف ہوا کہ اب بعض حالات میں وہ کسی کی مدد کے بغیر بھی اپنے آپ پر خود کی کیفیت طاری کر سکتا تھا۔ انہی دنوں قصبے کا پادری ان باتوں کو لغو سمجھتے ہوئے خود اس کا امتحان لینا چاہتا تھا۔ ایک روز پادری ڈاکخانے سے ایک پارسل وصول کر کے آ رہا تھا جسے ابھی تک اس نے کھولا نہیں تھا۔ ایڈگر نے خود کی کیفیت میں تاہم یہ بتا دیا کہ پارسل بھیجے والا کون تھا بلکہ پارسل میں بند چیزوں کی تفصیل بھی بتادی جو بالکل درست ثابت ہوئی۔

ایک مرتبہ میڈیکل اسکول کی ایک لڑکی نے ایڈگر سے سوال کیا کہ اس کے باپ کی حجوری سے پر اسرار طور پر رقوم غائب ہو رہی ہیں لیکن چور کا کچھ پتہ نہیں چلتا۔ ایڈگر نے چور کا نام اور حلے تک بتا دیا جو لڑکی کے باپ کا ملازم تھا اس نے فوراً ہی اپنے جرم کا اعتراف کر لیا۔۔۔

ڈاکٹروں کی کمیٹی کے ایک رکن نے نویدارک میں اپنے ایک دوست کو ان پر اسرار واقعات کے بارے

اسہال کی بیماری لاحق ہو گئی تھی جس کے بعد اس کی ذہنی نشوونما رک گئی۔ اس وقت لڑکی آکرچہ دس سال کی تھی لیکن اس کا ذہن تین سال کی مرے آگے نہیں بڑھ سکا تھا۔ مسٹر ڈیٹرک کی موجودگی میں ایڈگر نے لڑکی کی کیفیت میں بتایا کہ اس بیماری کے دوران لڑکی گھوڑا گاڑی کے پائیدان سے گر گئی تھی۔ اس کی ریزہ کی ہڈی کا مبرہ سرک گیا۔ لڑکی کی ذہنی نشوونما روکنے میں اس کا بڑا دخل تھا۔ اگر یہ مبرہ درست جگہ بٹھا دیا جائے تو لڑکی ٹھیک ہو جائے گی۔

ایڈگر کے پیدا ہوتے ہی ڈیٹرک نے اس کے ہاتھ چوم لئے۔ لڑکی کے گھوڑا گاڑی سے گرنے کا واقعہ انہوں نے کسی کو نہیں بتایا تھا جب کہ ایڈگر نے پوری تفصیل ڈیٹرک سے کہی۔ آپریشن سے ریزہ کی ہڈی کا مبرہ ٹھیک ہونے کے چند ہی روز بعد لڑکی میں نمایاں تبدیلیاں نظر آنے لگیں اور کچھ عرصہ میں وہ ذہنی طور پر بھی مکمل تندرست ہو گئی۔

☆☆☆

17 جون 1903ء کو ایڈگر کی شادی ہو گئی۔ شادی کے تیسرے روز وہ ایک دعوت میں مدعو تھے۔ لیون بھی ان کے ہمراہ تھا کہ تقریب کے ایک مہمان جج روپ نے بولنگ گرین میں ان کے لئے ایک نیا مسئلہ کھڑا کر دیا۔ اس قصبے کے باشندے اب تک اس کی اس قوت سے لاعلم تھے لیکن جج روپ نے اخبارات کے ذریعہ یہ خبر عام کر دی۔ قصبہ کا ڈاکٹر بلیک برن ان کے آگے آ گیا۔ اس نے میڈیکل ایسوسی ایشن کے ذریعہ لیون پر قانونی پابندی عائد کرادی کہ چونکہ وہ لائسنس یافتہ ڈاکٹر نہیں ہے لہذا وہ آئندہ کسی بھی طریقہ سے کسی کا علاج نہیں کر سکے گا البتہ ڈاکٹر بلیک برن کی سفارش پر اسے ایک میڈیکل اسکول میں داخلہ دلوا دیا



دوست کی رقم چاہی لیکن بعد میں پکارا گیا۔  
اس سے یہ بات ثابت ہو گئی کہ کوئی غلط سوال  
پوچھنے پر ایڈگر ذہنی اذیت محسوس کرتا تھا۔ وہ اپنے طور  
پر اس کی روک تھام نہیں کر سکتا تھا کیونکہ تحویلی کیفیت  
کے دوران اس کا شعور اس حقیقت سے لاعلم رہتا تھا کہ  
اس سے کیا پوچھا جا رہا ہے۔ ایک اور موقع پر ایک شخص  
نے اس سے کسی ایسے پوشیدہ خزانے کے بارے میں  
پوچھنا چاہا جس کا اس سے یا اس کے خاندان سے کوئی  
تعلق نہیں تھا۔ البتہ ایک دوسرے آدمی کے ایسے ہی  
سوال کا جواب دینے پر آمادہ ہو گیا، اس کے آباؤ اجداد  
نے کوئی خزانہ دفن کیا تھا۔ ایڈگر نے بتایا کہ خزانہ اس  
عمارت کے نیچے موجود ہے جو پرانی عمارت کی جگہ تعمیر  
کی گئی تھی لیکن وہ اتنا قیمتی نہیں کہ اگر مکان گرایا جائے  
تو اس کی قیمت پوری کر سکے البتہ اس کے مشورے پر  
آگن میں کھدائی سے چند ایسی چیزیں ہاتھ لگ گئیں جو  
اس خزانے کا حصہ تھیں۔

کچھ عرصہ بعد ایڈگر کا باپ مالی لحاظ سے تقریباً  
دیوالیہ ہو گیا، بڑی تنگی ترشی سے گزر اوقات ہو رہی  
تھی، وہ گیموں کی فصل منڈی میں آنے کا موقع تھا۔  
قصبہ کے چند بوہاریوں نے مشترکہ کاروبار کے لئے کچھ  
رقم جمع کر کے ایڈگر کے باپ کے سامنے تجویز رکھی کہ  
اگر وہ ایڈگر کو آمادہ کر لے کہ وہ اپنی مخصوص قوت  
استعمال کر کے کاروبار میں انہیں مدد دے گا تو ایڈگر  
کے باپ کو بھی اپنے کاروبار میں برابر کا حصہ دار سمجھیں  
گے۔ لیزی نے ایڈگر سے مشورہ کیا تو وہ بڑی مشکل سے  
آمادہ ہو سکا کیونکہ وہ ذاتی مفاد کے لئے اس قوت کو  
استعمال نہیں کرنا چاہتا تھا۔ ایڈگر اپنے مخصوص  
طریقوں سے انہیں مال خریدنے یا بیچنے کا مشورہ دیا  
جس سے وہ دیکھتے ہی دیکھتے قصبہ کے سب سے بڑے

میں لکھا تو دوست نے جواب دیا کہ وہ ان لغویات پر  
یقین نہیں رکھتا۔ ڈاکٹر نے تجویز پیش کی کہ اگر ایڈگر یہ  
بتا دے کہ اس وقت نیویارک میں اس کا دوست کیا  
کر رہا ہے تو وہ یقیناً اس پر اسرار قوت کو تسلیم کر لے گا۔  
ایڈگر فوراً ہی آمادہ ہو گیا اور تحویلی کیفیت میں مبتلا  
لگا۔ ”وہ عام طور پر سگڑ چمکا ہے۔ اس وقت اس کے  
دل میں سگڑ پینے کی خواہش پیدا ہو رہی ہے۔ اس نے  
ایک دکان سے دوسرا خریدے ہیں۔ اب وہ اپنے دفتر  
میں داخل ہو رہا ہے جس کے دروازے پر ”اپنی موری“  
کے نام کی پلیٹ آویزاں ہے۔ دفتر میں ایک آدمی اس کا  
منتظر ہے جو ولیم اسٹریٹ پر واقع ہے، اپنے مکان کی  
فروخت کے سلسلے میں اس سے بات کرنا چاہتا ہے۔ اس  
آدمی کے رخصت ہونے کے بعد اپنی موری اپنی ڈاک  
دیکھ رہا ہے، ایک لفافے میں کوئی ٹل ہے، دوسرا ایک  
کاروباری خط ہے اور تیسرا اس کی محبوبہ کا ہے جسے  
پڑھتے ہوئے وہ خاصا مغلوط ہو رہا ہے۔“

ایڈگر کے بیدار ہونے کے بعد اپنی موری کو  
ٹیکر ام دے کر اس وقت کی مصروفیات کے بارے  
میں پوچھا گیا۔ ایک گھنٹے بعد ٹیلی گرام کے ذریعے اس  
نے اپنی مصروفیات کی وہی تفصیل بتائی جو ایڈگر بتا چکا  
تھا۔ اس کے دوسرے ہی روز اپنی موری بھی پہنچ گیا۔  
ایڈگر کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے بعد  
اس نے ایڈگر کو اپنے ساتھ نیویارک لے جانے کی  
کوشش کی لیکن کامیاب نہ ہو سکا، البتہ ایڈگر اسے ایک  
ریڈنگ دینے پر آمادہ ہو گیا۔ اس شخص کے جانے کے  
بعد ایڈگر جب گھر پہنچا تو اس کا ذہن الجھا ہوا تھا اور سر  
میں بڑا شدید درد تھا ایک ہفتہ بعد یہ راز کھلا کہ اپنی  
لورین نے اس سے یہ معلوم کیا تھا کہ اس کا دوست رقم  
کہاں رکھتا ہے یہ معلوم ہونے کے بعد اس نے اپنے



سیلون سے نکلا گئی تھی۔ بوڑھے نے غلطی سے اس لائن کا کاشا تھیل کر دیا تھا۔

بھوپاری بن گئے۔ ایک موقع پر جب کہ میپوں کا نرٹ بڑھ رہا تھا ایڈگر نے انہیں مشورہ دیا کہ وہ اپنا سارا اسٹاک فروخت کر دیں لیکن ان لوگوں نے اس کے مشورہ پر عمل کرنے کی بجائے ضرورت سے زیادہ مال خرید لیا کیونکہ انہیں یقین تھا کہ چند روز بعد جب بھاؤ آسمان پر پہنچ جائیں گے تو وہ اسٹاک سے لاکھوں ڈالر کا منافع کمائیں گے لیکن جس روز انہوں نے مال خرید اس کے دوسرے روز بھاؤ پچاس فیصد گر گئے جس سے انہیں بھاری نقصان اٹھانا پڑا۔

انہی دنوں جنوبی ریلوے لائن پر ایک خوفناک حادثہ پیش آیا جس کی تمام ترمیم داری ریلوے ڈویژنل سپرنٹنڈنٹ پر ڈالی جا رہی تھی۔ سپرنٹنڈنٹ نے حادثے کے اصل ذمہ دار شخص کا کھوج لگانے کے لئے ایڈگر سے رابطہ قائم کیا تو ایڈگر نے ریڈنگ کے دوران ایک بوڑھے کانٹے والے کو اس حادثہ کا ذمہ دار قرار دیا لیکن ریلوے کے اعلیٰ حکام اسے ماننے کو تیار نہیں تھے کیونکہ ان کے کہنے کے مطابق وہ بوڑھا ریلوے کا پرانا اور قابل اعتماد ملازم تھا۔ اس سے ایسی غیر ذمہ داری کی توقع نہیں کی جاسکتی تھی جو کسی خوفناک حادثہ کا باعث بنتی۔ ریلوے کے وائس چیئرمین نے ایڈگر کو خط لکھا کہ اس کی تصویات پر کوئی بھی یقین کرنے کو تیار نہیں۔ اس کے چند روز بعد ایڈگر نے ایک اور ریڈنگ کے بعد وائس چیئرمین کو اطلاع دی کہ اس بوڑھے کانٹے والے کی وجہ سے ویسٹ ورچینیا ریلوے اسٹیشن پر ایک اور حادثہ پیش آنے والا ہے۔ اس کے اس خط پر توجہ نہیں دی گئی۔ 29 نومبر کی رات ویسٹ ورچینیا اسٹیشن کا بوڑھا کانٹے والا مغرب سے آنے والی ایکسپریس ٹرین کے لئے کاشا تھیل کرنے کے اوگھ رہا تھا کہ ایک خوفناک دھماکہ ہوا۔ ایکسپریس ٹرین سائیڈ لائن پر کھڑے ہوئے ایک



بہت تسلیم کر لیا۔

ملا لیا۔

اس کے کچھ ہی عرصہ بعد  
ایڈگر کیسی کی ایک ایسے آدمی سے  
 ملاقات ہوئی جو اپنی جہاں سے مضبوط  
برائی کا طعنہ کر رہا تھا۔ ایڈگر کی  
ہمت کا وہاں خون نہ ہو گیا تھا اور ڈاکٹر  
اس کا کوئی طعنہ نہیں کر سکے تھے۔



ایڈگر کیسی Edgar Cayce

قصہ کے ایک نئے ڈاکٹر کیمچم  
ketchum کی درخواست پر اس نے  
ایک ایسے آدمی کے لئے ریفرنگ دی جو نہ  
تو وہاں موجود تھا اور نہ ہی ایڈگر اسے  
جانتا تھا۔ دیکھتے ہی دیکھتے اسے ملک میں  
شہ سرخیوں کے ساتھ ایک کمرے کے بارے  
میں خبریں شائع ہونے لگیں۔ ایڈگر کی  
شہرت کا دور اب شروع ہوا تھا۔

”مجھے تمہاری پراسرار قوتوں پر کھل چھین ہے  
کیونکہ میں اس وقت کوئٹے کی جس کان کا مالک ہوں وہ  
تمہاری ہی وجہ سے مجھے ملی تھی۔“ اس شخص سوہنے  
پہلی ملاقات پر کہہ۔

”میری وجہ سے؟“.... ایڈگر نے حیرت سے اس  
کی طرف دیکھا۔

”ہاں“ سوہر مسکرایا۔ ”میں نے لیون بھی جس  
شخص سے یہ کان خریدی تھی اس کے بیان کے مطابق  
تم نے ہی اسے خوبی کیفیت میں اس کان کا پتہ بتایا تھا  
لیکن اس کے پاس کھدائی کے لئے سرمایہ نہیں تھا اس  
نے وہ جگہ میرے ہاتھ چھ دی اور اب وہاں سے روزانہ  
ہیکٹروں ٹن کوئلہ برآمد ہو رہا ہے۔“

ایڈگر کے ہونٹ ہنسنے لگے۔ لیون حیرت سے بھی  
اسے دھوکہ دیتا رہا۔ نجانے اس نے اور کیا کچھ پوچھا  
ہو گا۔ بہر حال اب اسے اطمینان تھا کہ اپنے باپ کی  
موجودگی میں کوئی اس سے غلط معاملہ نہیں کر سکے گا۔  
ایڈگر کی ریفرنگ اور طعنہ سے سوہر کی بھانجی مستجاب  
ہو گئی۔ چند روز بعد سوہر پھر پہنچا۔ لیڈ اس مرتبہ اس نے  
بتایا کہ وہ ایڈگر کے من لاپٹی سر پرستوں کو ان کی قیمت  
دے کر اسے لواتا ہے۔ مالک لے جاتا چاہتا ہے جہاں  
ایک بہت بڑا ہسپتال قائم کرنا چاہتا تھا۔ ہسپتال کے تمام

1910ء کے موسم بہار میں کینیفرج میں ہونے  
والے ایک میڈیکل کنونشن میں ڈاکٹر کیمچم نے ایڈگر  
کے دو کیسز پر مشتمل مقالے پڑھے تو پورے ملک میں  
کھلبلی مچ گئی۔ ”ہائمز“ کا نام بندہ ایڈگر کے آبائی  
قصبہ کے فوٹو گرافر سے اس کی تصویر حاصل کرنے میں  
بھی کامیاب ہو گیا۔ اب ملک کا کوئی اخبار ایسا نہیں تھا  
جس میں ایڈگر کے اوپر مضامین شائع نہ ہوئے ہوں۔  
دوسری طرف ایڈگر ان تمام باتوں سے لاعلم تھیں  
کے علاقے میں قدرتی مناظر کی تصویریں کھینچا پھر رہا تھا  
بلآخر ایک اخباری نمائندہ اسے تلاش کر جا ہوا وہاں پہنچ  
ہی گیا۔ اس کے چند ہی روز بعد ڈاکٹر کیمچم نے دو تین  
آدمیوں کے ساتھ مل کر ایک کھیتی بانی جس کے تحت  
انہوں نے خدمتِ خلق کے عزم کا اظہار کیا۔ ایڈگر نے  
شرائط رکھیں کہ وہ اپنی ریفرنگ کا کوئی معاوضہ نہیں لے  
گا۔ البتہ کھیتی اسے اپنے خرچ پر فوٹو گرافی کا ایک  
اسٹوڈیو قائم کر کے دے گی جو اس کی ذاتی ملکیت سمجھا  
جائے گا نیز ہر ریفرنگ کے وقت اس کے والد لیزلی کی  
موجودگی ضروری ہوگی تاکہ اس کی غفلت سے کوئی غلط  
مطلب حاصل کرنے کی کوشش نہ کی جائے اور یہ کہ  
ہر ریفرنگ کی ایک نقل اس کے ذاتی ریکارڈ کے لئے سجا  
کی جائے گی۔ کیمچم نے اس کی تمام شرائط کو پورا کر دیا



دوسروں سے مختلف نہیں تھا۔ ایڈ کر لی نظروں میں اب کوئی بھی ایسا شخص نہیں تھا جس پر اعتماد کیا جاسکتا۔ بالآخر اس نے اپنی بیوی گرورڈ کو پیناٹوم کی مشق کرانے کے بعد اس کے ذریعہ ریڈنگز دینا شروع کر دیا۔

اس دوران ڈیوڈ نامی ایک نوجوان سے ملاقات ہو گئی جو بہت عرصہ پہلے قانچ کی وجہ سے ایک ٹانگ سے معذور ہو چکا تھا۔ ایڈ کر اپنے مخصوص طریقہ سے اس کی ٹانگ کو تندرست کرنے میں کامیاب ہو گیا۔ ڈیوڈ کے علاج کے دوران ایڈ کر کو اپنے اس پر اسرار علم کے بارے میں ایک اور بھی انکشاف ہوا کہ وہ کسی کا ذہن پڑھ کر یہ بھی بتا سکتا تھا کہ اس کا مستقبل کیا ہو گا۔ ڈیوڈ کو اس نے بتایا تھا کہ وہ اپنے ماں باپ کی رائے سے اختلاف کرتے ہوئے اپنا کیریئر بنانے کے لئے اپنا پسندیدہ پیشہ اختیار کرے گا جس کے لئے اسے خاصی محنت بھی کرنی پڑے گی۔

ڈیوڈ کے صحتیاب ہونے کے بعد ہی ایڈ کر کا اپنا بیٹا ہیوگ لائن بیمار ہو گیا۔ اس نے فوٹو گرافی کے ایک کیمیکل کو آگ لگادی تھی جس کی چمک سے اس کی آنکھوں میں پینائی زائل ہو گئی تھی۔ ایک آنکھ کی پتلی کی اوپر کی جھلی جھلس گئی تھی۔ ڈاکٹروں کی متفقہ رائے تھی کہ یہ آنکھ نکال دی جائے ورنہ اس کی وجہ سے دوسری نازک لسیں بھی متاثر ہو گئی۔ ایڈ کر نے انہیں ایسا کرنے سے روک دیا اور اپنے مخصوص علم کے ذریعہ اپنے بیٹے کا علاج شروع کر دیا۔ اس کے مطابق ہیوگ لائن کو پندرہ روز تک تھریک کرے میں رکھا جاتا اور دن میں دو مرتبہ ایک مخصوص محلول سے ترکی ہوئی کپڑے کی پٹی اس کی آنکھوں پر باندھی جاتی۔ ڈاکٹروں کو یقین تھا کہ یہ ایک لامحالہ کو شش تھی مگر وہ اس کی ہدایات پر عمل کرتے رہے۔ پندرہ روز بعد جب آخری

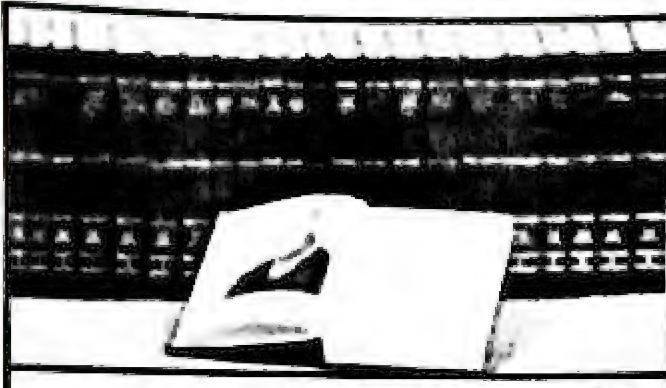
تجربہ کار ڈاکٹر ایڈ کر کی ہدایات پر عمل کریں گے۔ اسپتال کے قیام کا مقصد مستحق لوگوں کی مدد کرنا تھا جو ڈاکٹروں کی بھاری فیس ادا کرنے کے قابل نہیں تھے۔ ایڈ کر اب سوتے جاتے اسپتال کے خواب دیکھنے لگا۔ ان دنوں وہ بے حد سرور و شادماں نظر آ رہا تھا۔ اس کی بیوی گرورڈ بھی خوش تھی۔ دوسری طرف موہر کیشی کے ممبروں اور چیئرمین ڈاکٹر کیمیم سے گفت و شنید جاری تھی۔ جو ہر ہفتے دس دن بعد فوائس وائل سے ہاپکسن وائل پہنچ جاتا لیکن ڈاکٹر کیمیم اور اس کے ساتھی سونے کا انڈا دینے والی مرفی ایڈ کر کو ہاتھ سے نہیں کھونا چاہتے تھے۔ موہر کو ہر دفعہ مایوس لوٹنا پڑتا۔ اسی دوران ایڈ کر کو مرست کے ڈاکٹروں کی آرگنائزیشن کی دعوت پر چند روز کے لئے شکاگو جانا پڑا لیکن اسے بڑی مایوسی ہوئی تھی کیونکہ شکاگو کے ڈاکٹروں نے اس کی اس پر اسرار قوت کا مظاہرہ دیکھنے کے باوجود اسے محض شعبہ بازی قرار دیا تھا۔

چند روز بعد ہی ایڈ کر پر انکشاف ہوا کہ ڈاکٹر کیمیم اس نحوی کیفیت کے دوران ذاتی مفاد کے لئے بھی اس سے سوالات پوچھتا رہا ہے۔ اس بد عنوانی نے ایڈ کر کو دل برداشتہ کر دیا اور وہ معاہدہ ختم کر کے بیوی بچے کو لے کر دوبارہ الہام چلا گیا جہاں اس نے ایک فوٹو گرافی کی دکان پر ملازمت حاصل کر لی تھی۔

☆☆☆

الہام کا چھوٹا سا شہر سیلہ ایڈ کر کو کچھ زیادہ ہی پسند آ گیا تھا۔ ریڈنگ کے سلسلے میں اتنے فریب اٹھانے کے بعد اب اسے کسی پر اعتماد نہیں رہا تھا مگر سیلہ میں ریڈ نامی ایک شخص کو قابل اعتماد سمجھ کر وہ بعض بہت ہی اہم کیسز کے سلسلے میں اس کے توسط سے ریڈنگ دینے لگا لیکن جلد ہی یہ انکشاف ہو گیا کہ ریڈ بھی





ایڈگر کیسی کی خوابوں کے ذریعے کی جانے والی چودہ ہزار سے زائد ریڈنگز کا ریکارڈ 24 جلدوں کی کتب پر مشتمل ہے، اس کے علاوہ انسان کی باطنی صلاحیتوں، ESP، مراقبہ، خواب، ہیلنگ، کلر تھراپی، اہرام، اٹلانٹس اور دیگر ماورائی علوم پر ایڈگر کی سینکڑوں کتب شائع ہو چکی ہیں۔

پورے ہوتے رہے، ان میں سے صرف ہر حرف پورے ہونے والے کچھ انکشافات یہ ہیں۔

1924ء میں ایڈگر کیسی نے 1929ء کے دوران اسٹاک مارکیٹ کو پیش آنے والے بحران کی خبر دی۔ ایڈگر کیسی ہمیشہ روحانیت کے فروغ کے لئے کوشاں رہتا اور روحانیت کو ہی عالمی امن اور اصلاح معاشرہ کا مرکز سمجھتا تھا۔ اس نے ایک پیش گوئی میں کہا کہ ”اگر روحانی سوسائٹیز فروغ نہیں پائیں تو دنیا بھر میں خانہ جنگی ہوگی۔ قوموں کا ایک دوسرے پر قبضہ ہو گا اور یہ سب 1935ء میں ہو گا۔“

اس دور میں روحانیت کے مخالف گروپ اکٹھا تھے، جب ایڈگر کیسی کی پیش گوئی کے 1935ء میں کوئی آثار دکھائی نہ دیئے تو انہوں نے ایڈگر کی پیش گوئیوں کا خوب مسخرہ بھی اڑایا۔ مگر اگلے سال 1936ء میں چین میں خانہ جنگی شروع ہو گئی۔ موسیقی نے انتہویا پر قبضہ کر لیا۔ جاپان نے چین کے علاقوں پر قبضہ کرنا شروع کر دیا۔ چین میں ماڈرے ٹک اور قوم پرستوں (چینگ کاؤ فیک) کے درمیان خانہ جنگی ہوئی۔ روس میں اسٹالن نے کمیونسٹ پارٹی کی قیادت کے

پٹی کھلی تو وہ یہ جان کر انگشت بدنداں رہ گئے کہ ہونگ لانگ کی پینائی بحال ہو چکی تھی۔

کہا جاتا ہے کہ ایڈگر نے علاج معالجہ کے علاوہ عالمی حالات، سیاست، سائنس اور تاریخی حقائق کی بھی پیشگوئیاں بھی کیں جو بعد میں سچ ثابت ہوئیں۔ ایڈگر نے اوراء اور کلر تھراپی پر بھی تجرباتی کام کیا اور اس عمل میں بھی اس نے اپنی اعلیٰ صلاحیتوں کا مظاہرہ کیا۔

ایک روز ریڈنگ کے دوران ایڈگر نے یہ خوفناک انکشاف کیا کہ عنقریب جنگ کے مہیب بادل دنیا کو اپنی لپیٹ میں لینے والے ہیں۔ ایڈگر کی عالمی جنگ کے حوالہ سے کی گئی پیشگوئی سچ ثابت ہوئی۔ پوری دنیا پہلی جنگ عظیم کی لپیٹ میں آگئی۔

فروری 1932ء میں ایک ریڈنگ کے بعد ایڈگر کیسی نے پیشگوئی کی تھی کہ کچھ عرصہ بعد پوری دنیا ایک بار پھر جنگ کے مہیب شعلوں میں گھر جائے گی۔ ایڈگر نے کہا ”ایک عظیم آفت ناگہانی جو اس دنیا پر 1936ء میں آئے گی۔ یہ اس صورت میں آئے گی جب کئی متحدہ طاقتیں جو اس وقت دنیا کے حالات پر عامل ہیں ٹوٹ جائیں گی۔“ ایڈگر کی یہ پیش گوئی ”لیگ آف نیشنز“ کی طرف اشارہ تھی۔ 1936ء تک مختلف ممالک اس لیگ سے دستبردار ہوتے گئے۔ 1939ء میں یہ لیگ پوری طرح ختم ہو گئی اور اسی کے ساتھ جنگ عظیم دوم کا آغاز ہوا۔۔۔ دوسری جنگ عظیم کی پیشگوئی بھی درست ثابت ہوئی۔

اکتوبر 1935ء میں ایڈگر کیسی نے یورپ میں تھریوں اور یہودیوں کے درمیان ہونے والے تصادم کی پیش گوئی کی۔ اس نے کہا تھا:

ریڈنگ کے دوران ایڈگر کیسی نے مستقبل کے بارے میں بہت سے انکشاف کئے جو وقت آنے پر



گوئیاس تیس۔ 1935ء میں ریڈیو اور نئی کیو نیکیشن کی ترقی کا خیال پیش کیا۔ اس کے علاوہ لبرل (ویوز) کے ذریعہ اصلاح یعنی نئی ویشن، فیکس، ٹیلیکس، سینٹلائٹ اور انہ میرے میں دیکھنے والے انفراریڈ آلات کی پیش گوئی ان کی ایجاد سے بہت پہلے ہی کر دی تھی۔

ایڈگر کیسی نے نظام شمسی میں موجود نویں سیارے کی پیش گوئی کی جو 1930ء میں دریافت ہوا، اسے پلوٹو کا نام دیا گیا۔ ایڈگر نے زمین میں موجود نیکھاٹک چٹانوں کی حرکت کے اصول بھی واضح کیے، جو زلزلوں اور سونامی کا سبب بنتے ہیں۔

☆☆☆

ایڈگر خوبی عمل (ریڈنگ) کے دوران دنیا کی دوسری زبانیں بھی سمجھ سکتا تھا۔ اس کا انکشاف ایڈگر پر تب ہوا جب ایڈگر کے مشورے پر اس کا دوست ڈیوڈ فون میں بھرتی ہو کر اٹلی کے محاذ پر چلا گیا۔ چند روز بعد ہی اٹلی کے شامی خانہ ان کے ایک شخص کا خط ایڈگر کو ملا۔ ایڈگر اطالوی زبان سے نااہل تھا اس نے ایک اطالوی پھل فروش سے یہ خط پڑھوایا اور اس کی موجودگی ہی میں وہ اپنی اہلیہ گرٹروڈ کو ریڈنگ دینے لگا۔ خوبی کیفیت میں ایڈگر کو شستہ لہجے میں اطالوی زبان بولتے دیکھ کر گرٹروڈ پریشان ہو گئی۔

ایڈگر کی شہرت اب پوری دنیا میں پھیل چکی تھی، اس کے ساتھ ہی اسے مختلف ممالک سے مختلف زبانوں میں لکھے ہوئے خط موصول ہونے لگے جن کے جواب وہ ریڈنگ کے دوران انہی زبانوں میں دیتا، جب کہ عام حالات میں وہ اس زبان کا ایک لفظ بول یا سمجھ نہیں سکتا تھا۔ ایک موقع پر ایڈگر نے ایک خاتون کو علاج کے لئے ایک خاص دوا استعمال کرنے کا مشورہ دیا لیکن مشکل یہ آن پڑی کہ کوئی بھی کمبٹ اس نام سے آتا

لئے مخالفین کو موت کے حاتمہ شمار شروع کر دیا۔ جنگ عظیم دوم کی پیش گوئیوں کے پورے ہونے کے بعد امریکہ کے ایک ریٹائرڈ جنرل کمانڈر نے ایڈگر کیسی سے رجوع کیا اور اس سے سوال کیا کہ ”کیا مجھے دوبارہ ڈیوٹی کے لئے کال کیا جائے گا؟“....

ایڈگر نے جواب دیا۔ ”نہیں ابھی نہیں۔ 1941ء میں شاید ضرورت ہو“۔ ایڈگر کا کہنا سچ ثابت ہوا۔ 1941ء میں امریکہ جنگ عظیم میں شامل ہو گیا۔

اس کے علاوہ ایڈگر کیسی نے ڈکٹیٹر ہٹلر کی نازی آمریت اور فتوحات، برصغیر پاک و ہند کو برطانیہ سے ختم دہلی آزادی اور سودیت یونین اور وہاں کمیونزم کے خاتمہ کی پیش گوئی بھی کی۔ اس بارے میں ایڈگر نے کہا تھا ”روس سے دنیا کو امید تھی کہ اس کی بدولت انسان حقیقی آزادی حاصل کر لے گا جس میں ہر شخص دوسروں کے کام آئے گا۔ مگر وہاں کمیونزم اور ہاشوزم کی وجہ سے یہ ممکن نہ ہو سکا۔ یہ آزادی وہاں دوبارہ جنم لے گی مگر اس میں کچھ برس لگیں گے“....

ایڈگر کے یہ الفاظ 1991ء میں پورے ہوئے جب روس سے کمیونزم کا خاتمہ ہوا۔

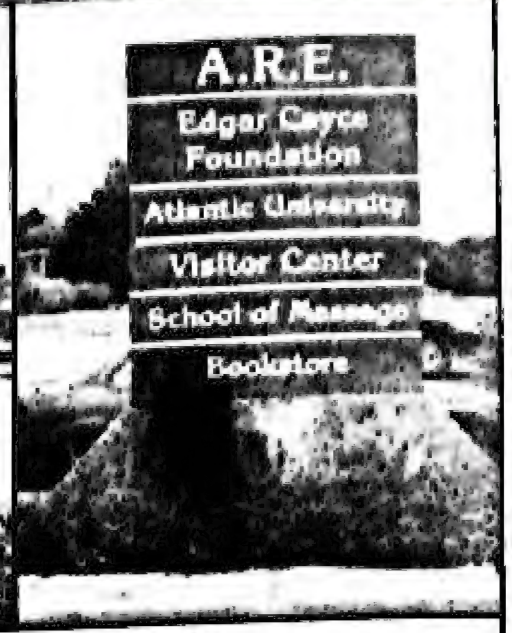
عالمی حالات اور سیاست کے علاوہ ایڈگر نے کئی سائنسی اور تاریخی حقائق کی پیش گوئیاں بھی کیں جو بعد میں سچ ثابت ہوئیں۔ ایڈگر نے ایک ریڈنگ کے بعد بتایا کہ امریکی ریاست اور جینینا کے ساحل پر واقع ریت کے ٹیلوں میں سونے اور دیگر قیمتی معدنیات کے ذخائر پوشیدہ ہیں اور یہ کہ اس علاقہ کی فضا قدرتی طور پر ریڈیو ایکٹیو ہے.... اس وقت کسی نے ایڈگر کی بات پر توجہ نہیں دی لیکن 1955ء میں سائنسدانوں کی ایک ٹیم نے اس کی اس پیش گوئی کی بھی تصدیق کر دی....

سائنسی ترقی کے حوالے سے ایڈگر نے کئی پیش

تفصیلات

64





در چینیا (امریکہ) میں ایڈ گر کیسی کا قائم کردہ ادارہ آر۔ ایڈ۔ آر۔ ایف۔ (Association for Research and Enlightenment) اور لا بھر ری، جبکہ دوسری تصویر ایڈ گر کیسی کے تعمیر کردہ اسپتال اور اطباء تک پونیورسٹی کی ہے۔

دوستوں کے تعاون سے ایڈ گر کے اسپتال کا خواب پورا ہو گیا اور وہ پوری متحدہ ہی سے اپنے مقصد حیات کی تکمیل میں لگ گیا۔

ایڈ گر نے اس کائناتی ذہن یا دماغ کو ایک ایسے وسیع ”دریا“ سے تعبیر کیا جو سوچ و فکر کا دریا ہے اور اس کا بہاؤ ہر وقت انسان کے باطن میں جاری و ساری ہے۔ ایڈ گر نے اپنے تجرباتی عمل میں اپنے خوابوں سے بھی بڑی مدد حاصل کی کیونکہ وہ خوابوں کو بھی اہمیت دیتا تھا۔ اگر اس کے شعور میں خوابوں کے بارے میں یادداشتیں کمزور ہو جائیں تو وہ اپنے لاشعوری ذہن میں پہلے والے فکر و سوچ کے دریا کی مدد سے ان کمزور شدہ یادداشتوں کو دوبارہ زندہ کر لیتا اور اس کا کہیں کہیں سے بھولا ہوا خواب دوبارہ اس کے ذہنی پردہ پر مکمل طور پر ابھر کر آ جاتا تھا جو اس کی اعلیٰ حسوسات اور اعلیٰ ادراکی قوت کا بھی کمال تھا۔ اس کے چند خواب ایسے بھی تھے جو اس کے نظریات کی ترجمانی کا سبب بنتے تھے۔

ایڈ گر کیسی کسی فرد کی ذاتی صفت، حادث اور طبی خصوصیت کو رنگوں کے ہالہ Aura میں منعکس ہوتے

نہیں تھا۔ ان کا کہنا تھا کہ اس نام کی کوئی دوا تیار ہی نہیں ہوئی۔ ایڈ گر کی ہدایت پر شکاگو کے ایک کیمسٹ کو اس دوا کے لئے لکھا گیا۔ چند روز بعد دوا کے ساتھ ہی اس کیمسٹ کا خط بھی ملا جس میں شدید حیرت کا اظہار کیا گیا تھا کہ انہیں اس دوا کا نام کس طرح معلوم ہوا کیونکہ ان کی کمپنی نے یہ دوا چند روز پہلے ہی تیار کی تھی اور ابھی تک اسے بازار میں متعارف نہیں کرایا گیا تھا۔...

کچھ عرصہ بعد لیسر نامی ایک شخص کی دعوت پر ایڈ گر اپنا اسٹوڈیو بیچ کر ٹینسی چلا گیا لیکن وہ شخص بھی مفاد پرست ثابت ہوا اور ایڈ گر مالی طور پر بالکل قلاش ہو کر رہ گیا۔ نوبت قاتلوں تک پہنچ گئی۔ بالآخر ایک اور شخص کی مدد سے انہیں اس صورتحال سے نجات ملی۔ آخر کار وہ نیویارک کے ایک اسٹاک بروکر مارٹن کے تعاون سے درجینیا بیچ نکل ہو گیا ان دنوں درجینیا ریت کے ٹیلوں پر آباد ایک چھوٹا سا گاؤں تھا۔

1927ء میں ایڈ گر کے خواب کی تعبیر ظاہر ہونا شروع ہوئی۔ مارٹن کی مدد سے قومی سطح پر ایک کمیٹی تشکیل دی گئی اور اسپتال کی تعمیر کے سلسلہ میں



جسم کے قریب اس طرح بھی جاتا تھا کہ جیسے "دونوں ایک ہی کمرے میں ہوں.... ایڈ کرنے کئی بار اس کا ثبوت پیش کیا۔ اس کا تمام ریکارڈ اس کی اس "اعلیٰ حسی اوراک" اور "آگاہی" کی صلاحیتوں سے بھر پڑا ہے۔ 1944ء میں ایڈ گزشتہ بیمار ہو گیا۔ اس کی بیوی گر ٹروڈ چند روز آرام کے لئے اسے راولپنڈی لے گئی۔ ایڈ گر کے "دونوں بیٹوں کی شادیاں ہو چکی تھیں۔ وہ اپنے اپنے کام میں مصروف تھے اور ایڈ گر ان کے بچوں سے دل بہلا رہا تھا۔ 1945ء میں نئے سال کی آمد کے موقع پر اس نے پیٹھ کوئی کی کہ وہ سمجھ پانچ جنوری کو اس دنیا سے رخصت ہو جائے گا۔ اس کی یہ آخری پیٹھ کوئی بھی صحیح ثابت ہوئی اور وہ بڑی خاموشی سے اس دنیا سے رخصت ہو گیا۔ اس کے تین ماہ بعد گر ٹروڈ کا بھی انتقال ہو گیا۔ ہم جس دور میں سانس لے رہے ہیں وہاں لوگ مافوق الفطرت حوالے سے متعلق سائنسی ثبوت چاہتے ہیں اور عقلی اور سائنسی دلائل کے بغیر روحانی اور ماورائے حواس اوراک کے غیر معمولی کارناموں کو تسلیم کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ ایسے بیشتر سوالات "ایڈ گر" کے عہد میں بھی اٹھے۔ اس نے حواس غیبی کے عتب میں چھپے ماورائے حواس اوراک کا جو مظاہرہ کیا، اس نے پوری دنیا کو ورطہ حیرت میں ڈال دیا تھا۔ امریکہ کے ساحلی مقام ورچینیا پر آج بھی ایڈ گر کیسی کا قائم کردہ ادارہ اے آر ای فاؤنڈیشن، اسپتال، لائبریری اور یونیورسٹی موجود ہیں، جہاں انسان کی باطنی صلاحیتوں، خواب، رنگ و روشنی سے علاج، اوراد اور دیگر ماورائی علوم پر تحقیق کی جاتی ہے۔ اس ادارہ کے زیر اہتمام ایڈ گر کیسی کے علوم پر سینکڑوں کتب شائع ہو چکی ہیں۔

دیکھنے کی بڑی صلاحیت رکھتا تھا۔ اس کا کہنا ہے کہ مجھے یقین ہے کہ ایک دن اس حیرت انگیز اور لامتناہی شے کو دیکھنے کی صلاحیت پر عبور حاصل کیا جائے گا اور جس لمحہ بھی لوگوں کو رنگوں کے ہالہ Aura کا انکشاف ہو جائے گا وہ اس حیرت انگیز شے کی حقیقت کی طرف متوجہ ہو کر دیں گے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ انسانوں کی فطری عادات و اطوار یعنی انفرادی، دلگیری، بیماری، غصہ، نفرت و محبت رنگوں کے ہالہ Aura میں واضح طور پر منکس ہو کر دکھائی دیتے ہیں۔

ایڈ گر ایک طویل عرصہ تک نہایت محنت سے رنگوں پر کام کرتا رہا، اس نے رنگوں کی اقسام اور ان کی خاصیت پر بڑی توجہ دی اس سلسلہ میں اس نے نہایت عرق ریزی سے رنگوں کا ایک معلوماتی خاکہ تیار کیا جس میں لوگوں کے اطراف رنگوں کے ہالہ میں ظاہر ہونے اور منکس ہونے والے مختلف رنگوں کے بارے میں نہایت وضاحت کے ساتھ، تفصیلی معلومات فراہم کیں جو اس کے ریڈنگ کے ذریعہ حاصل ہونے والے اس کے اپنے تجربات کا نچوڑ تھا۔ ایڈ گر نے لکھا ہے کہ "مجھے شرمیلی سے یہ بات یاد ہے کہ میں اکثر لوگوں کے گرد اور ان سے متعلق رنگوں کے ہالہ (AURA) کو دیکھتا رہا ہوں۔"

ایڈ گر نے "روشنی" اور "رنگ" پر بھی تجرباتی کام کیا اور اس عمل میں بھی اس نے اپنی اعلیٰ صلاحیتوں کا مظاہرہ کیا۔ وہ جب کسی فرد کی ریڈنگ کرتا "قلمی روشنی" کا کس اور اس کے خیال کی روشنی اور رنگ اس فرد کی ذہنی کیفیت اور جسمانی کیفیت ایک ہی نظر میں ایڈ گر کو آگاہی عطا کرتی تھی۔ ایڈ گر کے بارے میں یہ بات مشہور تھی کہ وہ اپنے مریض کا صرف "نام" اور "پتہ" معلوم کرتا تھا اور اپنے مریض کے ذہن و



# خواب شفا کا ذریعہ بن گیا

طرح رونما ہوئی جبکہ اس عرصے میں نہ تم نے میری تجویز کردہ دوا نہیں استعمال کیں اور نہ ہی کسی اور جگہ کنسلٹ کیا۔

میرے بولنے کے دوران میں خاموش رہا تاہم اس کے ہونٹوں کی مسکراہٹ اب مزید گہری ہو چکی تھی۔ میں سیٹھ اقبال کا عاقلی طیب (فیملی ڈاکٹر) تھا۔ وہ

میرا مریض بعد میں، بچپن کا دوست پہلے تھا۔ ہماری قربت داری بہت قریبی تھی، کچھ اس لیے بھی کہ ہم دونوں اکٹھے پڑھے تھے مگر بعد میں، میں نے میڈیکل کی لائن منتخب کر لی تھی جبکہ اقبال بزنس ایڈمن میں چلا گیا۔

”میں کچھ سمجھ نہیں رہا یا، ذرا کھل کر کہہ۔“

سیٹھ اقبال مجھے سوچوں میں غلطیاں دیکھ کر الجھتے ہوئے بولا اور جانے کیوں مجھے یوں لگا جیسے وہ تھمال عارفانہ سے کام لے رہا ہے بہر طور میں نے تفصیلاً

میں سیٹھ اقبال احمد سانچے والا کی میڈیکل رپورٹ دیکھ کر ایک لمحے کو تنگ سا کیا۔

مجھے یقین نہیں تھا کہ یہ رپورٹ میرے مریض سیٹھ اقبال احمد کی تھی۔ لیکن میں ان مذکورہ رپورٹس کو رد بھی نہیں کر سکتا تھا اس لیے بھی کہ اپنی تسلی کی خاطر میں نے دو تین مرتبہ قابل اعتبار اور مستند

ڈاکنگ ہسپتال سینٹر (میڈیکل لیبارٹری) کو سیٹھ اقبال کی بلڈ رپورٹ بھیجی تھی اور اب خون کے رزلٹ میرے سامنے تھے، جنہیں دیکھ کر میں غیر یقینی کیفیت سے دوچار تھا۔

سیٹھ اقبال احمد سانچے والا.... اپنے فریہ وجود کے ساتھ جہازی سائز بیڈ پر نیم دراز تھا۔ میں نے کن اکھیوں سے اس کی جانب دیکھا۔ اس کے باریک ہونٹوں پر طمانیت بھری مسکراہٹ پھیلی ہوئی تھی۔

مجھے یوں لگا جیسے وہ میری اس کیفیت سے لطف اندوز ہو رہا ہو۔

”کچھ ہمیں بھی بتاؤ بھی ڈاکٹر صاحب!“ مجھے گوگو دیکھ کر بلاخر وہ بولا۔ ”کیا کہتی ہیں یہ میڈیکل رپورٹس میری بیماریوں کے بارے میں۔“

”حیرت انگیز....“ میں قدرے چمکتے ہوئے بولا اور اضافہ کیا ”میں حیران ہوں کہ تمہارے اندر اچانک اور اتنی جلدی یہ مثبت تبدیلی آخر کس



اکتوبر 2014ء



کو میڈیکل سائنس ”پیاروں کی ماں“ کا نام دیتی ہے  
اسی لیے سینٹہ اقبال میرے لیے ایک انوکھا مریض  
ثابت ہو رہا تھا۔ اب بقول سینٹہ اقبال کے کہ اس نے  
تھک آکر ان دواؤں کا استعمال ترک کر دیا ہے اور حیرت  
کی بات یہ بھی اس نے میرے گوش گزار کی تھی کہ  
دوائیں اور علاج ترک کرتے ہی وہ حیرت انگیز طور پر  
تندرست ہو تا چلا گیا ہے۔ یہ درست بھی تھا کہ اس نے  
واقعی شفا پالی تھی جس کا ثبوت اس کی ہلڈ رپورٹ اور دیگر  
ضروری ٹیسٹ تھے۔ ذرا دیر کو اگر یہ بھی تصور کر لیا جائے  
کہ سینٹہ اقبال دروغ گوئی سے کام لے رہا ہے اور اس نے  
دوائیوں کا استعمال جاری رکھا ہے تو بھی اس کی وجہ یہ  
پاریاں اتنی جلدی کنٹرول ہونے والی نہ تھیں۔

معاذ اللہ اقبال کے کھکانے پر میں چونک کر اپنے  
خیالوں سے باہر آ گیا۔ میں نے اس کی جانب دیکھا۔ اس  
کے چہرے پر آسودہ مسکراہٹ موجود تھی۔ تاہم وہ ذرا  
طزیہ شوخی سے بولا۔

”ڈاکٹر صاحب.... اتنا ہمارے رویہ تمہارے پروفیشن  
کے متافی جاتا ہے۔ تم تو ایسے حیران ہو رہے ہو جیسے آج  
پہلی مرتبہ کسی مریض کو شفا یاب ہوتے دیکھا ہو۔“

”تم درست کہتے ہو“ میں بھی اسی لہجے میں تائید  
کرتے ہوئے بولا۔ ”جس قسم کی پیاریاں تمہیں لاحق  
ہیں یا تمہیں۔ اس میں مریض اتنی جلدی شفا نہیں پاتا  
اور وہ بھی بغیر کسی علاج دولہے۔“

میں نے اتنا کہا اور ٹھہرے ہوئے لہجے میں اسے  
اپنی غیر معمولی حیرانی کی وجہ بتاتے ہوئے صاف گوئی  
سے بولا ”دیکھو سینٹہ اقبال، تم میرے بچپن کے دوست  
ہو۔ اس لیے میں تمہیں ایک بات صاف بتا دیتا ہوں، وہ  
یہ کہ تمہاری پیاریاں اور ان کا علاج، یہ دونوں قبر تک  
تمہارا چچا چھوڑنے والے نہیں تھے، بہر حال مجھے خوشی

بتانا شروع کیا۔

”میں اسے تمہاری خوش قسمتی ہی کہوں گا کہ  
تمہاری شوگر (ڈیابٹس) جیسی پیچیدہ بیماری اب  
انسولین کی محتاج نہیں رہی بلکہ محض ٹینٹس ڈائٹ یعنی  
پرہیزی غذا سے بھی کنٹرول رہنے لگی ہے۔ تمہارے ہلڈ  
پریش کی بھی یہی خوش کن صورت حال ہے۔ یعنی وہ اب  
بغیر کسی دوائی کے نارمل ہے اور تو اور.... تمہاری  
الٹراساؤنڈ اور اینڈواسکوپ رپورٹس کے مطابق تمہاری  
غذا کی تالی کا زخم اور معدے کا السر بھی حیرت انگیز طور  
پر کوئٹ ہونے لگا ہے۔“

میں چند لمحوں کے لیے خاموش ہوا اور اسی دوران  
میں میری نظروں نے محسوس کیا کہ سینٹہ اقبال مجھے  
پر شوق نظروں سے نکلے جا رہا ہے جیسے اسے مجھ سے یہی  
بات سننے کی توقع تھی۔

میں نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے مزید کہنا  
شروع کیا ”سو نے پہ سہاگاہ بھی.... بقول تمہارے کہ  
تم نے اب سلیپنگ پلاز بھی لینی چھوڑ دی تھیں اور بغیر  
ان کے استعمال کے تم پر سکون نیند لینے لگے ہو۔ آخر  
اتنی دیوبیکل اور مستقل رہنے والی پیاریوں کو تم نے کس  
طرح بغیر علاج اور دواؤں کے بچھاڑ کے رکھ دیا....؟“

اتنا کہہ کر میں خاموش ہوا تو جانے کیوں چپ  
ہوتے ہی مجھے اپنی باتوں میں عامیانہ پن محسوس ہونے  
لگا۔ بھلا یہ کیا بات ہوئی.... مریض کا شفا پانا اس کا ایک  
منطقی حق ہوتا ہے اور اقبال بھی مکمل شفا پا چکا تھا لیکن  
میرے لیے حیرانی کی بات تو یہ تھی کہ جو خطرناک اور  
پیچیدہ قسم کی پیاریاں سینٹہ اقبال کو لاحق تھیں وہ قبر تک  
انسان کا چچا نہیں چھوڑتی تھیں۔ اس پر سوا یہ کہ اس  
سے متعلق علاج معاملے میں جو دوائیں استعمال رہتی ہیں  
وہ تقریباً عمر بھر چلتی رہتی ہیں۔ صرف شوگر جیسی بیماری

تھیں ڈاکٹر صاحب





ہے کہ تم نہ جانتے کہ کون سا لٹو اٹھایا کہ اتنی جھجھ  
جدا ہونے سے نجات حاصل کر لے۔ یہ صرف میرے لیے  
ہی نہیں بلکہ ہر مسافر کے لیے حیران کن بات ہے۔  
میری بات یہ ہے کہ کئی خیر مسکراہٹ کے ساتھ لہتا رہا  
جانتے تھے اس بات کی نیکی چاہنے کے لیے ان موجود  
ہو گئی تھیں وہی مٹا دی جائے گا سلسلہ سو قوف ہو گیا۔



اگلے دن میرے ٹیکس پر مریضوں کا ورکشاپ قائم  
ہی رہا البتہ آخر صبح کے چھ گھنٹے میں آتے ہی میرا  
ذہن سنبھالنے کی طرف پھرتا گیا۔ میں ہنوز اسی دوسرے  
میں میں تھا کہ آخر اس نے کیا کون سا لٹو یا آپ حیات  
کھول کر لیا ہے کہ پھر وہ علاقے کے اتنی جلدی خود کو  
انہی خطرناک جدا ہوں سے نکال لیا تھا۔  
اسی وقت قوف کی کھنٹی نے مجھے خیالوں سے واپس  
کھینچ لیا۔ میں ریسیور کا فون سے لگاتے ہوئے ہوا۔  
"ہیلو۔ ڈاکٹر اب۔"

"ہیلو۔ اقبال احمد سانچے والا عرض کرتا ہے  
ڈاکٹر صاحب۔" عجب توقع ہو ساری جانب سے سنبھ  
اقبال کی حیات آخری آواز گونجی۔  
"کی اقبال صاحب۔ کیسے حراج ہیں۔"

میں نے بھی قہرے خوش حراجی پوچھا۔  
"حراج تو طے ہے پھر ہیں۔ فصل خدا آپ  
سائیں کیا ہو رہا ہے۔" دوسری طرف سے دھڑک  
لجھکتا ہوا آواز۔

"میں۔ فی الحال خدا کو قہر ہی بیٹھے ہیں۔  
آپ جو طبیعت تو ٹھیک ہے نا آپ کی۔" میں نے  
جواب دیا۔

"اچھا یہ سنا۔ میرے پاس میں میرا مطلب  
ہے۔ میری حیران کن صحت یابی کے بارے میں

تمہاری تندرستی خیر ہے۔"  
"کامیاب ہے۔۔۔ حیران کن ہی ہے۔" میں نے  
ظہر قضاوت کی۔

"اچھا یہ سنا۔ کیا تمہیں جانتا ہوں کہ آخر یہ سب  
کیونکر ممکن ہوا۔" اگر تم یہ سب جانتے کے لیے سنجیدہ  
ہو تو میں تمہیں ضرور اس بارے میں آگاہ کر دوں گا۔"

"دوسری جانب سے اس نے کہا شروع کیا تھا نہ  
جانتے کہ کون میری بے چینی میں اضافہ ہونے لگا میں  
کوشش آواز تھا۔"

"دیکھو دوست۔۔۔ تمہیں اس شخص کی بارے  
آگاہ کرنا ہی صرف میرا اہم مقصد نہیں ہے بلکہ میں  
چاہتا ہوں۔ تم میرے جیسے۔۔۔ مریضوں کے لیے  
بھی۔۔۔ یہی لٹو تھا۔"

سننے اقبال نے مجھے بتانا شروع کیا "مگر اس سلسلے  
میں تمہیں بھی تھوڑی اضافی دلچسپی اور قضاوت کا  
ظاہرہ کرنا ہو گا کیونکہ یہ بات سنانے سے زیادہ دکھانے کا  
ہے جس کے لیے تمہیں لاہور سے کراچی تک کا سفر  
کرنا پڑے گا اچھا یہ سنا۔ آج کل تمہارا کراچی جانے کا  
کوئی پروگرام ہے۔"

اس نے ہلکا آخر میں پوچھا اور میں چہرے  
سوجھ کر ہلا تھاں۔ ہے تو کسی۔ کراچی میں ایک  
قضاوتی ٹیم کی طرف سے ایک میڈیکل سیمینار  
منظور ہونے والا ہے۔ شاید مجھے جانا پڑے ایک  
آہستہ سے لے۔"

"میں تو پھر ٹھیک ہے۔۔۔ میں وہاں تم سے  
 ملاقات کروں گا۔" اس نے کراچی کے ملحق سٹاپ پر  
واقع ایک مشہور رہنمائی کا پتا بھارت ہوئے  
ملاقات کا وقت تمہیں کیا ہو پھر چار دیواری کے  
بہرہ میں ہوں کے وہاں کھنکھو کا سلسلہ سو قوف ہو گیا۔



2014



میں شدت سے سینہ اقبال کی اس "پراسرار طاقت" کا انتظار کر رہا تھا جوں جوں میں نے ہوتی تھی۔ مجھے رات کی فلائٹ سے آنے والی ہوا میں بھی لونا تھا۔ میں نے چائے بنا کر ابھی پہلا گھونٹ ہی لیا تھا کہ ایک آواز پر چونک پڑا۔

"کیسے مزاج ہیں ڈاکٹر صاحب....؟"

میں نے فوراً سر اٹھا کر دیکھا تو مجھ پر حیرتوں کے پہاڑ ٹوٹ پڑے۔ میرے سامنے سینہ اقبال احمد سانچے والا کھڑا تھا۔

لاکھوں کا بینک بیلنس اور کروڑوں کا پراپرٹی ہولڈر.... حیرت کی بات یہ تھی کہ مجھے تو اپنی آنکھوں پر یقین نہیں آ رہا تھا کہ میرے سامنے اس وقت سینہ اقبال کھڑا ہے یا کسی کارخانے میں مزدوری کرنے والا ایک تنگ دست اور مفلوک الحال مزدور.... وہ میری جانب دیکھتے ہوئے شامسا انداز میں مسکرا رہا تھا۔ ابھی میں حیرت میں غوطہ زن تھا کہ ریسٹورنٹ کا ایک ویٹر وہاں آئے موجود ہوا اور سینہ اقبال کو فقیر وغیرہ قسم کی کوئی شے سمجھ کر دھکا مارنے لگا مگر میں نے اسے ایسا کرنے سے روک دیا۔ اسی اثنا میں سینہ اقبال، جو اس وقت واقعی ایک غربت کے مارے ہوئے تنگ دست شخص کے طبقے میں تھا، مجھے اپنے ساتھ آنے کا اشارہ کر کے باہر چل دیا.... میں نے فوراً اس کی تائید کی اور منجمل پر ایک بڑا نوٹ رکھ کر اس کے پیچھے ہو گیا۔ یقین تھا ویٹر ہی نہیں بلکہ اطراف و اکناف میں بیٹھے ہوئے اور لوگ بھی اس عجیب معجزہ خیز صورتحال پر حوکه ہونگے ہوں گے کہ ایک مفلوک الحال شخص کے خفیف اشارے پر میرے جیسا سوئٹ، یوٹیلٹی گاڑی، گاڑی کے پیچھے ہو گیا تھا۔

بہر طور میں اس کے عقب میں چلتا ہوا باہر آ گیا۔

فون کا ریسپونڈ کر کے ہی مجھے یوں لگا جیسے سینہ اقبال سے "آتش" کے دوران میں، میں اپنے ارد گرد کے ماحول سے لاتعلقی ہو کر رہ گیا تھا۔

میں نے ایک گہری سانس لی اور سوچنے لگا کہ آخر ایسا کون سا راز ہے جو وہ مجھے بتانے کے بجائے دکھانا چاہتا اور وہ بھی اپنے شہر لاہور کے بجائے کراچی میں منجانب غلطی میں۔ کچ تو یہی تھا کہ خود میرے اندر بھی کد بد لگ گئی تھی۔ میں جلد سے جلد اس راز کو جاننا چاہتا تھا جس کے پیچھے ایک ایسا شفا بخش نسخہ پوشیدہ تھا جسے بروئے کار لاتے ہوئے سینہ اقبال اپنی انگشت اور وحیدہ پیازوں سے ایک دم چمکا رہا تھا۔

اسی وقت میری سیکرٹری نے ایک مریض کی اطلاع دی اور میں سنبھل کر بیٹھ گیا۔



میں صبح کی فلائٹ سے کراچی پہنچا تھا۔ سیمپہ ریم انٹینڈ کرنے کے بعد لچ کا وقت ہوا پھر کوئی دو گھنٹے بعد میں قاریغ ہو کر سینہ اقبال کے بتائے ہوئے ایڈریس پر طارق روڈ پہنچا۔ مجھے مطلوبہ ریسٹورنٹ تلاش کرنے میں کوئی وقت نہ ہوئی۔ میں اندر آ کر ایک ٹیبل کے قریب دھری کر سیوں میں سے ایک پر براجمان ہو گیا اور یوٹیل کے جن کی طرح آناٹا ہٹا کر ہونے والے ویٹر سے چائے لانے کو کہا۔

کراچی کا موسم خاصا خوش گوشت تھا حالانکہ جولائی کا مہینہ تھا اور ان دنوں پنجاب شدید گرمی کی لپیٹ میں تھا مگر یہاں کراچی پر نرم نرم، ٹھنڈے ہادلوں کا خوش گوشت سا پہلا ہوا تھا۔

اتنے میں ویٹر چائے کے برتن میری میز پر سجا کر جا چکا تھا۔ میں نے بے گینی سے پہلو ہلائی اپنی رسٹ وائیج میں وقت دیکھا تو شام کے ساڑھے پانچ بج رہے تھے۔



نے دیکھا، اقبال نے انہیں باہر نکلنے کو کہا.... اقبال کا حکم سننے ہی وہ دونوں حیرت سے مجھے دیکھتے ہوئے باہر چلے گئے۔ اس ٹوٹے پھوٹے اور بوسیدہ سے مکان میں میرے چہرے کے تاثرات یقیناً مسخکھ خیز رہے ہوں گے۔

سیٹھ اقبال مسکراتے ہوئے میری جانب دیکھنے لگا جیسے میری کیفیت سے محظوظ ہو رہا ہو۔ مگر چارپائی پر بیٹھنے ہی وہ بولنا شروع ہو گیا۔

”دیکھو دوست، معاف کرنا.... میں جانتا ہوں تمہیں کس قدر ذہنی کوفت کا سامنا کرنا پڑ رہا ہو گا مگر یہ سب ضروری تھا۔ جس راز سے میں ابھی پردہ اٹھانے والا ہوں اس کے لیے حقیقتاً یہ سب ضروری تھا۔ اب میں تمہیں وہ نسخہ بتاؤں گا جس کے استعمال سے میری زندگی بدل گئی اور مجھے ان عذاب ناک بیماریوں سے نجات مل گئی جو ہم جیسے سینھوں اور کاروباری لوگوں کو لاحق ہوتی ہیں بلکہ اکثر ہماری زندگی کا لازمی جزو بن جاتی ہیں۔“

اتنا کہہ کر وہ خاموش ہوا۔ میں سر تاپا سہمت بنا اس کی جب کلائی میں گن تھا۔ بلاخر اس نے دوبارہ کہا شروع کیا۔

”میں واقعی اپنی بیماریوں سے ٹک آیا ہوا تھا بلکہ انہوں نے مجھے ادھ موائے کر کے رکھ دیا تھا۔ اگرچہ میں تمہارے زیر علاج تھا اور مجھے اتفاقاً بھی ہوا مگر یہ تو سب ہی جانتے ہیں کہ اس قسم کی بیماریوں میں کتنا کٹھن پرہیز اور ادویات کا فرما ہوتی ہیں، جہاں تک افقے کا تعلق ہے تو وہ دواؤں کے مستقل استعمال سے مشروط ہوتا ہے۔ جہاں ذرا دوا کھانے میں سستی کی وہیں تکلیف بڑھنا شروع ہو گئی۔ تب مجھ پر ظاہر ہونے لگا کہ میری بیماریاں اور بے ذائقہ دوائیں اب میری زندگی کا بن جگ ہیں۔ گویا میں بہت سیوس ہو گیا تھا۔“

ابھی میں اس سے کچھ استفارعی کرنا چاہتا تھا کہ اس نے ایک ٹیکسی روکی اور مجھے بیٹھنے کا اشارہ کر کے خود بھی میرے ساتھ پنجر سیٹ پر راجمان ہو گیا۔ میں اس سے پوچھتا چاہتا تھا کہ آخر اسے یہ بہروپ اختیار کرنے کی کیا ضرورت تھی مگر اس نے مجھے خاموش رہنے کا اشارہ کیا.... اور ٹیکسی ڈرائیور کے بڑھنے کا کہہ کر سیٹ کی پشت سے ٹیک لگالی۔ طوعاً و کرہاً مجھے بھی چپ رہنا پڑا۔ اتنے میں ٹیکسی سینھا اقبال کے بتائے ہوئے پتے کے مطابق ایک کچی اور خستہ حال بستی میں داخل ہو گئی جہاں کھڑے ٹنگ دھڑنگ اور گندے بچوں کا غول شور مچاتا ہوا ٹیکسی کے پیچھے ہولید۔ ایک جگہ ٹیکسی کے رکتے ہی سیٹھ اقبال نے اپنی بوسیدہ سی ٹیغز کی جیب سے پیسے نکال کر کرایہ ادا کیا اور مجھے ساتھ لیے ایک خستہ حال گلی میں داخل ہو گیا۔ میں حیران و پریشان اس کے ساتھ چلا ہوا خود کو احمق اور عجیب سی ذہنی کوفت کی گرفت میں محسوس کر رہا تھا۔ اتنے میں وہ ایک ٹوٹے پھوٹے مکان میں داخل ہو گیا جو اندر سے بہت ٹنگ و تاریک سا تھا۔ فرش بھی جگہ جگہ سے اکھڑ چکا تھا۔ چھوٹے سے صحن میں بھی ایک بوسیدہ سی چارپائی پر دو مرد و دو عورتوں کے اشخاص بیٹھے مٹی کے پیالوں میں چائے پی رہے تھے۔ وہ سیٹھ اقبال کو اور پھر مجھے دیکھتے ہی حیرت کا اظہار کرتے ہوئے سیٹھ اقبال سے یوں گویا ہوئے جیسے ان میں پرانی شناسائی ہو۔

”اڑے.... مجھ.... یہ تیرے ساتھ کون صاحب ہے۔ اسے یہاں کیوں لایا ہے....؟“

انہوں نے جب انجینی نام کے ساتھ حامیانہ انداز میں سیٹھ اقبال کو مخاطب کیا تو مجھے کوئی حیرانی نہ ہوئی۔ ظاہر ہے جو پہلے بحر حیرت میں غوطہ زن ہو وہ ان چھوٹی موٹی باتوں کو بھلا کس طرح خاطر میں لاسکتا ہے پھر میں



ہو جائے تو زندگی بالکل بیزار ہو جاتی ہے اور ذہن پر اس کے برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے وہ کہ ہو گا تب ہی میں سکھ کا احساس ہو گا۔ مگر مجھے میرے ساتھ تھا۔ مجھے اصل بیداری یکسانیت کی تھی۔ یہی میرے پاس صرف سکھ ہی تھا۔ اہم طلب جسمانی سکھ۔

تب میں نے سوچا کہ یہ سب اس عجیب خواب کا مرہونِ محنت ہے جس نے میری سوچ کو گھیر لیا اور ایک نئی تعمیری ڈگر پر ڈال دیا۔ پھر اس دن میں نے خوش رہنے کا یہی نو آئیہ لیا۔ اب میں چھ ماہ میں ایک مہینے کے لیے کسی حرم اور مظلوم اطفال انسان کے گھس میں رہ رہ کر رہ رہ کر سخت حرمی کرتا ہوں۔ یہ مہر کی کو معلوم نہیں ہے حتیٰ کہ میں اپنے پیچھے کو بھی لے جاتا ہوں کہ دس نوے پر جا رہا ہوں ایک ماہ کے لیے۔ اب میری کوشش کافی عرصے سے یہی رہی ہے۔ جب میں ایک سالہ محنت محنت کر کے گرا پڑا اصل طے میں رہا اس آوازوں تو دہرا رہا ہوں اور شاید اس تبدیلی نے میرے ذہن اور دل میں بڑی مثبت اثر چھوڑا کہ میں نے صاف ترک کر دیں اور رفتہ رفتہ معمولی پرچہ پر کار بند رہا۔

تو یہ قلمی ساری تفصیل اس معاملہ کی گویا اہم ملی اور مشقی زندگی نے اگت پیدائیں کو جنم دے ڈالا تھا۔

انکساکر سینہ اقبال کاوش ہو گیا اور میں اس کی نکتہ آفریں نگلوں کو تحیر سا ہو گیا اور سوچے گا کہ واقعی ضرورت اسچال کی ماں ہوتی ہے۔ جو کتاب میں تو تھا ہوتی ہے مگر تجربہ اور مشاہدہ ایسے حیران کن تجربات سے پر ہوتے ہیں۔



میں حسرت سے سوچتا تھا کہ میرے پاس کتنا چھوٹا ہے اور پر آسانی زندگی ہے، سچی ہے، بچے ہیں مگر اور سے میں بالکل بیزار ہو کر رہ گیا ہوں۔ میرے گئے بندے معمولات میں ایک بیزار کن یکسانیت وہ آئی تھی۔ مجھے یوں محسوس ہوتا تھا جیسے میں ایک روایت ہوں۔ مگر قلم نام مگر گویا ایک خود ساختہ سچی ہو گیا تھا میری زندگی پر جس نے مجھے پادریوں سے ہٹا کر دیا تھا۔ وہ حقیقت میں اپنی پادریوں کا دورہ دار اسی یکسانیت کو گردانتا ہوں۔ پھر ایک دن مجھے ایک عجیب خواب نظر آیا جس میں میں نے خود کو ایک انتہائی غریب اور غلو حال انسان کے گھس میں دیکھا بالکل ایک حرم پر محض کی طرح جو انتہائی حسرت اور غم و غمی کی زندگی گزار رہا تھا۔

تم یقین نہیں کرو گے ڈاکٹر صاحب کہ وہ خواب تو ظاہر ہے ایک محدود وقت تک رہا مگر اس کا اثر مجھ پر آگے کلنے کے بعد خود بھی ملادی رہا میں نے غربت کا انتہائی حسرت ناگ حشر دیکھا تھا جس نے مجھے لڑا کر رکھ دیا تھا۔

آگے کلنے کے چند لمحوں بعد جب مجھے یہ حیات آفریں احساس ہوا کہ سب محض ایک خواب تھا اور حقیقت میں میں ایک خوش حال انسان ہوں جو ایک پر قلمی زندگی گزار رہا ہے تو کیا کی مجھے ایک عجیب سی حسرت کا احساس ہونے لگا۔

اس دن عکاب معمول میرا سونڈا خوش گوار رہا میں دہرا رہا اور تو اور ملت کو بغیر سلیپنگ پلاز کھائے میں پر سکون نیند سو گیا اس خواب نے میرے اور عالم پر پا کر دیا تھا تب میں نے اس بات پر غور کیا کہ دن ملت و صوب چھ ماہ اور دکھ سکھ یہ دونوں لازم و ملزوم ہیں۔ اگر ان میں سے ایک ضرر فتم



# کلیم نے ایک سینا دیکھا

بنائے جاؤ۔ کہنیوں کے حصے خریدے جاؤ اور نہیں تو  
بیوی کا کہنا پاتا....

”حضور۔ یہ جو شہر کی بچاوت ہے، بڑی سخت ہے۔  
اس کے کارندے سگھتے پھرتے رہتے ہیں کہ کسی کے  
پاس خرام کی دولت تو جمع نہیں ہو رہی۔  
محلے میں رہتا ہوں۔ کسی نے آکر  
بے عزتی کر دی تو کیسے گزارہ ہو گا۔ ہال  
بچے کیا کہیں گے کہ ہمارا باپ کیسا طمع خور اور  
بے ایمان ہے۔“

”اچھا۔ تیری مجبوری ہم سمجھ گئے۔ اب آخری  
دام پونے دو روپے۔ ڈیڑھ روپے اور پونے دو روپے میں  
ایسا کیا فرق ہے۔ کالو چار تھینوں کا کپڑا۔“  
”آپ خواہ تو وہ اپنا بھی وقت ضائع کرتے ہیں۔  
میرا بھی۔ ڈیڑھ روپیہ آپ دیتے ہیں تو ٹھیک ورنہ کوئی  
اور دکان دیکھیے۔ ویسے اس سے زیادہ میں کہیں سے  
نہیں لے گا۔ آپ کو بھی قسم ہے کہ ڈیڑھ کا خریدیں تو  
ہماری ہی دکان سے خریدیں۔“

”میں دوکاندار یہ کپڑا کیا بھاؤ ہے....؟“

”جی ڈیڑھ روپے۔“

”نہیں میں کچھ زیادہ کم“

”جی نہیں ایک دام ڈیڑھ روپے۔“

”یہ تو اتنا اچھا کپڑا ہے۔ ہمارے“

”حساب سے تو پانچ روپے گز سے کم کا  
نہیں ہونا چاہیے۔ ابھی دو سال بھی نہیں  
ہوئے ہم نے پانچ ہی میں خریدا تھا۔“

”جی وہ زمانے گئے۔ اب تو قیمتیں کہاں سے کہاں  
پہنچ گئیں۔“

”اچھا۔ پانچ نہیں تم چار روپے لگلو۔ ساڑھے تین  
لگلو۔ لاؤ اب دو۔“

”جی کہہ جو دیا ڈیڑھ روپے گز ہے۔ ایک پیسہ  
جاسی۔ نہیں ہو سکتا۔“

”یہ تو بڑی زیادتی ہے۔ اچھا اٹھائی روپے دیتے ہیں  
تھیں۔“

”جی بس ڈیڑھ روپے۔ آخر مجھے بھی تو گزارہ کرنا  
ہے۔ ہال بچوں والا آدمی ہوں۔“

”کیا مطلب، یہ تو تم کچھ الٹی بات  
کہہ رہے ہو۔“

”جی الٹی نہیں ہے۔ اس پر سو روپے لاگت ہے۔  
چار آنے کا رخانے کا اور میرا دونوں کا منافع۔ یہ بھی  
بہت ہو جاتا ہے، شاید ہمیں مجبوراً ایک دو آنے اور  
گمانے پڑیں۔“

”لیکن یہ تم نے گزارے اور ہال بچوں کی بات کیا  
کی۔ روپیہ تو جتنا بھی ہو کم ہے۔ جمع کیے جاؤ، کوٹھیاں

ابن انشاء

”اے میں گوالے۔ یہ کیا  
دودھ لاتا ہے تو بالائی کی نہیں کی نہیں اترتی ہیں۔“

”جی میرا کیا قصور اس میں سمجھیں ہی ایسا دودھ  
دیتی ہیں۔“ کیا پانی ڈال کے نہیں لاسکتا....؟ جو بڑنگ  
جاتے ہوئے تھے موت پڑتی ہے کیا....؟ جو بڑنگ نہیں تو  
تیری گلی میں کھینچی کاٹک ضرور ہو گا۔ بے ایمان۔ حلال  
کے پیسے کی چاٹ پڑ گئی ہے تمہ کو۔“

”جی آپ جو چاہیں کہہ لیں۔ آپ کے سامنے کیا



بول سکتا ہوں۔ آپ خود گھر میں پانی ملا لیا کیجیے۔  
”ہوں، تو ہم بے ایمانی کریں، تو کیوں نہ کرے۔“

چپ۔

”اچھا یہ کیا طریقہ ہے کہ پہلے سو روپے سیر دودھ دیتا تھا پھر روپے سیر دینے لگا۔ پھر بارہ آنے پر آگیا۔ کل ہم نے سنا ہے تو لوٹ دے گیا ہے۔ اگلی پہلی سے دس آنے سیر دیا کروں گا۔“

”جی عرض ہے کہ قیمت تو لاگت کے حساب سے ہوتی ہے نا۔ جب چارہ اور آنا دال دوکانداروں نے سستے کر دیے تو، میں کہاں تک پہلے داسوں۔ پر دودھ دیے جاؤں....؟“

”ہم تیری رپورٹ کریں گے اوپر۔ دودھ دن بدن گاڑھا ہو رہا ہے اور دام روز بروز گھٹتا رہا ہے۔ غریب آدمی کیا کریں گے۔ اپنی مزدوری کے سارے پیسے کہاں خرچ کریں گے، ہم تو کپڑے والے ہی کو رو رہے تھے۔ پانچ روپے گز سے ڈیڑھ روپے گز پر آگیا ہے۔ تو اس سے بھی دو قدم آگے نکلا.... دام بھی گھٹاتا ہے۔ بحث بھی کرتا ہے۔“

”جی بحث کی بات نہیں۔ اگلی پہلی سے دس آنے سیر ہی ہو گا۔“

”یہ بات ہے تو ہم کوئی اور گوالا ڈھونڈ لیں گے۔ کوئی کمی نہیں ہے اس شہر میں گوالوں کی۔ چل نہ حیری بات نہ ہماری بات۔ گیارہ آنے سیر سکی۔“

گوالا جھنجھلا کر بولا ”جی میرا حساب کر دیجیے گا۔ میں دس آنے سے زیادہ نہیں لے سکتا۔ ابھی تو دیکھیے آٹھ آنے تک پہنچے گا۔ آپ ہیں کس خیال میں۔“

♦♦♦

”ارے بابا یہ کیا کر رہے ہو....؟“  
”جی کوڑا اٹھا رہے ہیں آپ کے گھر کے

سانے سے۔“

”ارے بھئی کسی سے پوچھ بھی لیا....؟ میونسپل کارپوریشن والوں نے دیکھ لیا تو اعتراض کریں گے کہ ہمارا مال کوئی اٹھا لے گیا۔“

”جی ہم کارپوریشن کے آدمی ہی تو ہیں۔“  
”یہ کیا میں ہول پر ڈھکنا بھی صبی نے لگایا ہے....؟“

”جی ہاں....“  
”تو اب ہمیں کرنے کے لیے کسی اور محلے میں جانا پڑے گا....؟“  
”جی سارے محلوں میں لگا دیے ہیں ڈھکنے ہم نے۔“

”اچھا ڈھکنا لگانے سے ہم نہیں روکتے۔ لیکن یہ کوڑا مت اٹھاؤ بھئی۔ ہمیں اس سے کئی فائدے ہیں۔ محلے کے بچے اس پر کھیلتے ہیں۔ پھر کتے لوتے اور بھونکتے ہیں۔ چور ان کے ڈار کے مارے بستی میں کم آتے ہیں۔“

”جی کیا کریں ہماری بھی مجبوری ہے۔ ہم صفائی ٹیکس بھی تو لیتے ہیں آپ سے۔“  
”یہ کوئی دلیل نہیں ہے۔ واٹر سپلائی والے ہم سے پانی ٹیکس لیتے ہیں اور قیم کراتے ہیں۔ کر بلا کی یاد دلاتے ہیں۔“

اس ٹولی میں سے ایک آدمی بولا ”جی میں واٹر سپلائی کا آدمی ہوں۔ آپ کی گلی کی ٹالی کھولنے آیا ہوں۔ آئندہ آپ کو جو بیس گھنٹے پانی ملے گا اور واٹر ملے گا۔ آپ کی ٹنگ میں بھی خود بخود چڑھے گا۔“  
”گوا آئندہ قیم بھی ختم۔ خیرات بھی ختم۔ آخر ہمارا قصور....؟“

ہمارے افسر کہتے ہیں کہ ہر گھر میں ہر محلے میں پانی

میں پانی کا بجٹ



”میر پر ناگہانی ہمار کر جائے بھی نہیں

ضرور آنا چاہیے۔“

”ہے....؟“

”جی نہیں۔“

”تو معہ حل کر رہے ہوں گے۔ بھی ہم ان کی مصروفیات میں مائل نہیں ہونا چاہتے۔“

”صاحب آپ کیسی باتیں کر رہے ہیں۔ وہ سرکاری نوکریں۔ انہیں تنخواہ اسی کام کی ملتی ہے۔“

”عجب بات ہے۔ یہ ہم غلط جگہ پر تو نہیں آ گئے۔ یہ کون سا ملک ہے....؟“

”جی یہ پاکستان ہے۔“

پاکستان۔ یہ پاکستان کہاں واقع ہے۔ ایک اسی نام کے ملک کے ہم رہنے والے ہیں۔“

”جی۔ ایک ہی پاکستان ہے روئے زمین پر۔ آپ کی طبیعت تو ٹھیک ہے۔ کیسی بھکی باتیں کر رہے ہیں آپ....؟“

چہرہ اسی نے چمکی لی۔ تو ہم ہلکا اٹھے۔ کھٹل ہمیں کاٹ کے دو بھاگا جا رہا تھا۔ کھٹل دفتر کی کرسیوں میں بھی پیدا ہو گئے ہیں۔ ہم نے اطمینان کا سانس لیا کہ ہم محض خواب دیکھ رہے تھے۔ ہم تو ذرا ہی گئے تھے۔

چہرہ اسی جتن اٹھا کر اندر آیا۔ ”جناب یہ فائلیں ان میں سے بعض ضروری ہیں۔ باہر کچھ عرضی گزار بھی بیٹھے ہیں آپ سے ملنے کے لیے۔“

”اب کیا ٹرڈنگار کھی ہے۔ ضروری۔ ضروری۔

ایک یہ کھٹل اوپر سے توبہ سونے بھی نہیں دیتے۔ اٹھالے جا انہیں پھینک روڑی کی ٹوکری میں۔ ہم پبلک کے باپ کے نوکر ہیں یا سرکاری تنخواہ دار ہیں۔ لوگ چاہتے ہیں مفت میں کام ہو جائے اور ہاں ایک سیٹ چائے کا لینا آئیو موسوں کے ساتھ۔



”تمہارے افسروں نے اس کے عواقب کا بھی سوچ لیا ہم شہریوں کی تکلیف کا بھی انہیں کچھ خیال ہے۔ اگلے سیدھے آرڈر دے دیتے ہیں۔ پانی آئے گا تو ہمیں ہر روز لہانا پڑے گا۔“

”کیا پتہ کسی وقت اس سے نمونیہ ہو جائے۔ ہم اس شہری کو چھوڑ جائیں گے دیکھنا۔“



”اسے بھی بڑے صاحب کے چہرہ اسی تم ہو....؟“

”جی حضور۔ فرمائیے۔“

”میں ہمارے ایک فائل اندر گئی ہوئی ہے۔ ذرا اسے ٹرے سے نکال کر صاحب کے آگے۔ رکھ دو اور تمہارا تو صاحب پر اثر بھی ہے۔ اس پر ان کے دستخط کرادو۔ یہ لو پانچ روپے چائے پانی کے لیے۔“

”حضور کمال کر دیا۔ یہ پانچ روپے، اپنے پاس ہی رکھیے۔“

”اچھا یہ لو پانچ اور.... دس ہو گئے نا۔ کچھ حصہ صاحب کا بھی تو ہوتا ہے یہ ہم بھول ہی گئے تھے۔“

”جناب کہہ جو دیا ایسے کام نہیں ہو گا۔“

”اچھا میں یہ رہے دس اور۔ اب تو کافی ہیں نا۔ کام بھی تو کوئی خاص نہیں۔ فقط ہمارے پراویڈنٹ کی ادائیگی کی فائل ہے۔ ہم چاہتے ہیں جلد مل جائے۔ شاہاش اب نکلوا دو فائل۔“

”جناب یہاں پیسے کا چلن نہیں ہے۔ کام اپنے آپ ہو جاتا ہے آپ ہی اندر چلے جائے نا۔ کوئی روک ٹوک نہیں ہے یہاں۔ صاحب نے آپ کی فائل نکال بھی دی ہو گی۔ روز کا کام روز ختم کر کے اٹھتے ہیں۔“

”تو کیا صاحب دفتر میں آکر سوتے نہیں....؟“

”جی نہیں۔ دفتر تو کام کے لیے ہوتا ہے۔“



# ایک بیکر



گزشتہ قسطوں کا خلاصہ: بیکر عرصہ پہلے بھارتی طاقت شہنشاہ صاحب سے بھرتی ہو گیا۔ ایک بڑے بڑے سڑک چلوات پیش  
 نقش میں سلاطین غلام وٹھی تھیں اور جلات کے وجود کے موضوع پر ہم دونوں کے خیالات اور ذوق مشترک تھے۔ جو  
 بھارتی دور کی کاہل تھی۔ شہنشاہ صاحب نے ہمیں بتایا کہ ان کی جلات سے وہ کتنی بے باک تھی اور کتنی مرتبہ کلیدی مشکلات  
 سے نکلے اور کلیدی کی ترقی میں ان کے دوست جلات کی مدد میں رہی اور کتنی مرتبہ انہوں نے ان کی جلات کی مدد کی۔  
 میرے استفسار پر انہوں نے بتایا کہ جلات کے ایک سڑک چلوات ان کا فوجی ڈانڈہ گواہی میں دیتے ہیں ایک دو شیخ و شیخ  
 یہ بڑی طرح مرحلہ ہوتوں گھر والوں کے والدین اس بات سے پریشان تھے کہ ان کے ایک دو شیخ بڑا بڑا گھر  
 صاحب نے ان سلاطین کو قتل کرنے میں اہم کردار ادا کیا۔ چند شیطانی تھی کہ ان کے لالہ آدمیوں کی وجہ سے ان کو مشکل  
 بھی پیش آتی تھی اس لیے میں ایک کردار ان کا ایکسپریس کیا ہے جس نے کئی مرتبہ ان میں گھر میں اس لیے گھر دیا  
 کہ وہ بڑا اور جلات کا قتل کرنے کا عمل سکھائے۔ انہوں نے ایک بڑی عیشی ایک جس نے ان کی محبت میں گھر دیا  
 جو جاتی ہے۔ تاہم ان کی مدد سے سلیم احمد کے کلیدی میں خوب ترقی ہوئی ہے۔ کہ ان کے ایک جلدو گئے جس کا وہ کرتے  
 کی خواہش میں تاہم یہ سارے شہر کے اور ان کے والدین کے قید کرنے میں کامیاب ہو گیا۔ ساری جلدو گئے تاہم یہ کھل کا وہ  
 پانے کے لیے چلتے ہیں کہ تاہم کلیدی کے کو عیشی کے گھر بھیجے گا اور وہ کتنا ہے۔ شہنشاہ صاحب مراد کے دہریے  
 معلوم کرتے ہیں کہ سلیم احمد ان کی قتل کی جلاتی عقیدت کیے گئے ہیں۔ شہنشاہ صاحب سلیم احمد کو بائیں تیراں کرتے  
 کا مشورہ دیتے ہیں۔ دوسری جانب تاہم ان کی گشتی سے جلات کے قتل میں تھوڑی سی جاتی ہے۔ ساری تاہم سے  
 ایک سدا کرتا ہے۔ سلیم احمد شہنشاہ صاحب کے کہتے ہیں ایک اپنا نمٹ کر اپنے لیے لیتے ہیں۔ ساری تاہم کو کچھ شہنشاہ  
 اپنے فخریت سے اٹھ کرتے کے لیے جلات کی لپٹی میں لے جاتا ہے۔ جوں تاہم جلات کے ایک قیلے کے مردار سے کہتا  
 ہے کہ بھری فخریت سے میرے گھر والوں کو اٹھ کر دینا جلات تاہم ان کی خیر اپنے قیلے والوں تک پہنچاتا ہے۔ دوسری  
 طرف سلیم احمد فخریت جلات جلات ہیں۔ شہنشاہ صاحب ان سے ہم کرتے ہیں تو شہنشاہ صاحب کی حالت بھی خراب ہو جاتی ہے۔  
 جلات کے ایک مردار سے تاہم ان کی خیر ان کے قیلے والوں تک پہنچتی ہے۔ ساتھ ہی یہ اطلاع بھی ملتی ہے کہ اسے جلات  
 نہ جلات تاہم کے گھر والے اس کی تلاش کے لیے شہنشاہ صاحب کے پاس جلات کا قیلے کرتے ہیں۔ جلات کی ایک شہادت  
 نے شہنشاہ صاحب کے عظیم درجہ میں عید العزیز سے ملاقات کی۔ شیخ عبدالحی نے اپنے ایک بھائی کی معرفت جلات کی  
 ملاقات جمیل عجم سے بھی کرانی۔ جمیل عجم سے چند سوالات کر کے جلات سلیم احمد کے پانے مکان تک پہنچے ان  
 مکان سے تاہم کے چند شکایت طلبے بھی تھوڑی سی تھی کہ سلیم احمد کو جلات کا قیلے کہا گیا تھا۔ سلیم احمد کی دونوں  
 سے ہسپتال میں ماہر کا تھوڑی سی عمرانی میں تیرے علاقے تھے لیکن ان کی حالت ٹھیک نہیں ہو رہی تھی۔ دوسری جانب



چاند مہاں سامری جادوگر کے کسی گندے محل کے لیے ایک کالی بلی بکلا ہوا ہے۔۔۔۔ جنوں کو زائم کے بارے میں چھوٹے چھوٹے کچھ سراخ ملتے ہیں۔ چاند مہاں شیطان کو خوش کرنے کے لیے بخوشی گندے کاموں پر راضی ہو جاتا ہے۔ شاہ صاحب کی طبیعت بہتر ہوئی تو انہوں نے لوگوں سے عام ملاقات شروع کر دی۔ جنات کے بزرگ فرزدون نے زائم کی تلاش کے لیے شاہ صاحب سے مدد کی اور خواست کی، شاہ صاحب نے شیخ عبدالعزیز کی زیر قیادت چند افراد پر مشتمل ایک ٹیم فرزدون اور جنات کے ساتھ روانہ کر دی۔ دوسری جانب ہمارے لوگوں کی کوششوں کے باوجود سلیم احمد کی بیماری تھیں نہیں ہو رہی تھی۔ اور جنات کے شیخ عبدالعزیز کی ٹیم سامری کے ساتھ ٹھکانے پہنچنے میں کامیاب ہو جاتی ہے اور انہیں گمان ہوتا ہے کہ زائم یہاں ہی موجود ہے۔ شعیان کے ساتھی جنات کو لڑ میں موجود تھے۔ سامری زخمی پر غصے کی طرح پھڑ پھڑا رہا تھا پھر سامری کی مدد کو کچھ جادوگر بھی پہنچ گئے مگر یہ جادوگر جنات کے ہاتھوں زخمی ہو کر وہاں سے بھاگ گئے، زائم کو وہاں سے باز یاب کر لیا گیا۔ سامری کو صاف کرنے یا سزا دینے پر شاہ صاحب اور جنات کے وفد میں کافی مباحثہ ہوا بالآخر جنات نے شاہ صاحب کی بات مان لی۔ شاہ صاحب نے فرمایا تھا کہ ان جادوگروں سے حساب قدرت لے لی۔

### قسط نمبر 34 زائم کی حالت بھی سنبھل گئی تھی۔ زائم ہر وقت

عیشال کے لیے فکر مند رہتا۔  
عیشال کیسی ہوگی....؟ میں اس سے مل نہیں  
پارہا.... وہ کتنی پریشان ہوگی....؟ کیا سوچ رہی  
ہوگی....؟ میں عیشال کے پاس کیسے جاؤں....؟ اس  
تک کوئی پیغام کیسے پہنچاؤں....؟

زائم نے کئی بار سوچا کہ وہ جنات میں سے کسی کو  
اعتماد میں لے کر عیشال کے گھر بھجوادے لیکن  
ایسا کرنے میں کئی خطرات تھے۔ اگر وہ جن انکار  
کرویتا اور دوسرے جنات کو یہ بات بتا دیتا تو پھر تو زائم  
کبھی بھی عیشال سے نہیں مل سکتا تھا۔ جنات اسے  
کہتے کہ تو بالکل پاگل ہو گیا ہے اور پھر اسے اس کے  
قہقہے میں بھجوادیا جاتا جہاں اس پر  
 سخت پھرے ہوتے۔

جادوگروں اور جنات کی اس خوف ناک لڑائی  
کے بعد ایسا کوئی قدم اٹھانے پر دانش مندی  
نہیں تھی۔

سامری کی قید میں اٹھائی جانے والی لڑکیوں سے

زائم کی جدائی پر عیشال بہت اداس اور شدید  
پریشان تھی۔ اس کو سمجھ نہ آتا تھا کہ اپنے محبوب کی  
خبر پانے کے لیے کس کے پاس جائے، کس سے  
رابطہ کرے....؟

زائم کی جدائی سے عیشال ایسے ہو گئی تھی جیسے  
کہ برسوں کی مریض ہو۔ اس کا پھول سا چہرہ کھلا چکا  
تھا۔ اس کی ہنسی رخصت ہو چکی تھی۔ عیشال کی زندگی  
جب بے بسی میں گزر رہی تھی۔ اس میں کوئی خوشی نہ  
تھی، کوئی چاہ نہ تھی، کوئی انگ نہ تھی، بس اک  
انتظار تھا یا اک بے سمت تلاش....

جمیلہ بیگم اپنے شوہر کے ساتھ اپنی بیٹی کی طرف  
سے بھی سخت فکر مند تھیں۔ انہیں سمجھ میں نہ آتا تھا  
کہ شوہر کی حصار داری کریں یا اپنی بیٹی کو تسلی دیں۔

سامری کا جادو ٹوٹنے کے بعد سلیم احمد کی حالت  
آہستہ آہستہ ٹھیک ہونے لگی تھی۔ چند دنوں میں ان  
کی حالت کافی بہتر ہو گئی....





خدمت میں حاضر ہوئے اور انہیں زائِم  
والی بات بتائی۔

ساری بات سن کر شاہ صاحب نے شیخ  
عبد العزیز کو بلا لیا۔

یہ جن آدمی انسانوں کی جس جگہ کی کا ذکر کر رہا ہے  
وہ اپنے والدین کے ساتھ نامت پاس آتی رہتی ہے۔  
آپ بھی انہیں جانتے ہیں۔

کون....؟ شیخ عبد العزیز نے دریافت کیا۔  
سلیم احمد.... جنہیں دیکھتے ہم ہسپتال بھی گئے  
تھے اور بعد میں آپ نے بھی ان کا علاج کیا ہے۔  
اچھا.... وہ سلیم احمد....؟

جی.... وہی.... اتنا کہہ کر شاہ صاحب نے شیخ  
عبد العزیز کی طرف دیکھتے ہوئے فرمایا  
عبد العزیز صاحب....! آپ نے جنات کو اور  
انسانوں کو خبیث جادو گروں کے شر سے نجات  
دلوانے میں اہم کردار ادا کیا ہے۔

حضور.... میں کیا اور میری بساط کیا....؟  
جو کچھ بھی ہے وہ سب آپ کا کرم ہی تو ہے۔ ہمیں  
تعلیم آپ نے دی ہے۔ سب صلاحیتیں آپ نے  
اُجاگر فرمائی ہیں۔

اللہ آپ کو خوش رکھے.... شاہ صاحب نے اپنے  
مرید شیخ عبد العزیز کو دعا دی اور فرمایا  
اس جن ذلے نے اپنا مسئلہ آپ سے بیان کیا  
ہے۔ یہ کام بھی آپ ہی کو ناسوئپ دیا جائے....؟

شاہ صاحب نے مسکراتے ہوئے پوچھا  
حضور....! یہ خادم آپ کا تابع دار ہے لیکن  
جنات اور جادو گروں کی لڑائی میں کردار ادا کر  
سے یہ مسئلہ مجھے زیادہ مشکل محسوس ہوتا ہے۔

عیشال کی جدالی کی تکلیف سے کم معلوم ہو رہی تھیں  
لیکن ہر حال ان دونوں وجوہات نے زائِم کو بے انتہا  
لاغر کر دیا تھا۔ زائِم اس قابل نہ تھا کہ وہ جنات کے  
درمیان سے اٹھ کر عیشال کے گھر جاسکا۔

آخر کار اس نے ایک لہجہ لکھا۔  
جنات کی طرف سے ساریس ہو کر عیشال سے ملنے  
کے لیے زائِم نے انسانوں سے مدد لینے کا سوچا۔

ایک شام زائِم نے اپنے تیار دار جنات سے کہا کہ  
وہ شاہ صاحب کی خانقاہ جانا چاہتا ہے۔  
چند سوال جواب کے بعد وہ جنات زائِم کو شاہ  
صاحب کے پاس لے جانے کے لیے تیار ہو گئے۔

خانقاہ میں آکر زائِم کی ملاقات شاہ صاحب سے  
تو نہ ہو سکی۔ اس کی ملاقات شیخ عبد العزیز سے ہوئی۔  
زائِم نے شیخ عبد العزیز سے کہا کہ وہ انہیں ایک  
راز کی بات بتانا چاہتا ہے۔

شیخ عبد العزیز نے کہا ٹھیک ہے.... تم اطمینان  
سے اپنی بات بتاؤ....  
زائِم نے شیخ کو شروع سے آخر تک سارا  
قصہ بتا دیا۔

اور.... تو یہ معاملہ ہے۔ اب تم کیا  
چاہتے ہو....؟

سب سے پہلے تو میں یہ چاہتا ہوں کہ میری  
ملاقات عیشال سے ہو جائے، یہ نا ہو سکے تو میرا انتظام  
عیشال تک پہنچایا جائے۔

میں تو یہ کام نہیں کر سکتا البتہ تمہاری یہاں آمد  
اور تم سے ہونے والی بات سے شاہ صاحب کو مطلع  
کر دوں گا۔ دیکھو.... وہ کیا فرماتے ہیں۔

عشاء کے بعد شیخ عبد العزیز شاہ صاحب کی

اکتوبر 2014ء







صاحب کے سامنے کھڑی ہو گئی۔  
شاہ صاحب نے دو عظیم السلام کہا اور بہت شفقت  
سے عیشال کے سر پر ہاتھ رکھا۔  
اللہ تمہیں بہت سکھی رکھے.... ایشاہ صاحب  
نے عیشال کو دعا دی۔

عیشال سے ضبط نہ ہو سکا اور وہ ایک دم پھوٹ  
پھوٹ کر رونے لگی۔  
بیٹی.... احوالہ رکھو.... شاہ صاحب نے اسے  
تسل دیتے ہوئے فرمایا

عیشال.... عیشال.... عیشال بیٹا....  
جیلہ بیگم بھی اپنی بیٹی کو تسلی آمیز لہجے میں  
آہستہ آواز میں پکار رہی تھیں۔

حضرت....! آپ کی دعاؤں سے عیشال کے  
والد کی طبیعت اب بہت سنبھل گئی ہے۔ لیکن  
عیشال.... آپ خود دیکھ رہے ہیں کہ اس لڑکی  
کا کیا حال ہو رہا ہے۔

ہم اس لڑکی کے جذبات کو، اس کی کیفیت  
کو سمجھتے ہیں۔ شاہ صاحب کے چہرے پر فکر مندی  
کے آثار تھے۔

جی شاہ صاحب.... لیکن میں ماں ہوتے ہوئے  
اس کی تکلیف کا سبب ابھی تک نہیں جان پائی۔

شاہ صاحب اور جیلہ بیگم کی گفتگو کے دوران  
بھی عیشال مسلسل روئے جارہی تھی۔ آنسوؤں  
سے اس کا چہرہ تر ہو رہا تھا۔

جیلہ بیگم کی بات سن کر شاہ صاحب نے فرمایا  
جی ہاں بعض اوقات ہم جو کچھ دیکھ رہے ہوتے  
ہیں اس کی حقیقت سے واقف نہیں ہوتے۔ بس  
اوقات حقیقت سامنے ہوتی ہے لیکن ہم اسے

میں عیشال کی طرف سے بہت فکر مند ہوں....  
جیلہ بیگم نے اپنے شوہر سے کہا  
ہاں.... خود میرا بھی یہی حال ہے۔ میں دیکھتا  
ہوں کہ وہ بہت پریشان اور دکھی ہے۔  
جی....

بیٹیاں باپ سے بہت اچھے ہوتی ہیں۔ باپ کی ذرا  
سی تکلیف پر بہت زیادہ پریشان بھی ہو جاتی ہیں۔ میں  
سوچتا تھا کہ میری وجہ سے پریشان ہے لیکن لگتا ہے  
کہ کوئی اور بات بھی ہے۔

جی.... پتہ نہیں کیوں اتنی اداس  
رہتی ہے....؟

تم نے عیشال سے پوچھا نہیں....؟  
دو عین بار پوچھا لیکن اس نے کچھ بتایا ہی نہیں۔  
دوبارہ بات کر کے دیکھ لو۔

جی ٹھیک ہے۔ میں اس سے آج کل میں دوبارہ  
بات کرتی ہوں لیکن شاید اب بھی وہ مجھے کچھ نہ  
بتائے۔ میں اس معاملے میں کچھ اور بھی سوچنا  
ہو گا۔ کیوں نا.... ہم شاہ صاحب سے  
دوبارہ بات کریں۔

ہاں یہ ٹھیک ہے.... اور یہ بات عیشال کو  
بھی بتادیں۔

میں آج ہی عیشال سے بات کر لوں گی۔  
اگلے روز جیلہ بیگم عیشال کو ساتھ لے کر شاہ  
صاحب کے پاس گئیں۔

عیشال کو شاہ صاحب کے پاس آکر ہمیشہ ہی بہت  
سکون اور حفظ کا احساس ہوتا تھا لیکن اس مرتبہ  
عیشال بہت بے چین اور دل گرفتہ تھی۔

اس نے شاہ صاحب کو سلام کیا اور سر جھکا کر شاہ

اکتوبر 2014ء



دیکھ نہیں پاتے۔

جیلہ بیگم شاہ صاحب سے کئی بار رہنمائی حاصل کر چکی تھیں، کہنے لگیں

ہمیں راستہ دکھانے والے، روشنی دکھانے والے تو آپ ہیں۔ ہم بڑا ہتھا سوچ کے بعد جن باتوں کو سمجھ نہیں پاتے آپ کے چند الفاظ ہمیں وہ باتیں اچھی طرح سمجھا دیتے ہیں۔

عیشال سے مخاطب ہوتے ہوئے شاہ صاحب نے فرمایا

بیٹی!....! اللہ پر بھروسہ رکھو اور دعا کرو کہ حقیقت آسانی کے ساتھ تم پر واضح ہو جائے۔

آمین.... شاہ صاحب کی بات سن کر جیلہ بیگم نے آمین کہا۔ عیشال مسلسل روئے جلدی تھی گو کہ اس کے آنسوؤں کا بیہاب کچھ کم ہو گیا تھا۔ ہلکی ہلکی سسکیوں کے دوران ہی اس نے بھی آمین کہا۔

بیٹی!....! امت سے کام لو اور.... یہ بھی دعا کرو کہ جب حقیقت تم پر واضح ہو تو تم اسے ٹھیک طرح سمجھ سکو۔

شاہ صاحب کی بات سن کر عیشال گھبرا گئی۔ طرح طرح کے خدشات اس کے ذہن میں دور کرنے لگے۔ اپنی والدہ کی موجودگی کے باعث اس نے دائم کا نام لیے بغیر بہت بے تابی کے ساتھ پوچھا

شاہ صاحب!....! سب خیریت تو ہے نا.... خدا غور سے کسی کو کچھ ہوتا نہیں ہے نا....؟

اپنی بیٹی کی زبان سے یہ سوالات سن کر جیلہ بیگم کچھ سوچ میں پڑ گئیں۔ اگلے لمحے ہی عیشال سے انہوں نے پوچھا

یہ تم کس کی خیریت کا پوچھ رہی ہو بیٹا....؟

اوہ.... میں آپ کو کیسے بتاؤں.... بس آپ بھی شاہ صاحب سے دعا کے لیے کہیں۔ دعا کریں کہ سب ٹھیک ہو....

آمین.... اب شاہ صاحب نے آمین کہا اور دعا فرمانے لگے۔ پھر فرمایا.... انشاء اللہ سب ٹھیک ہے۔

اس کے بعد شاہ صاحب نے اپنے ایک خادم کو طلب کیا اور ان سے فرمایا

شیخ عبدالعزیز صاحب اور نسرین آپا سے کہیں کہ وہ بیگم سلیم اور ان کی بیٹی عیشال سے مل لیں۔

بیٹی!....! تم نسرین آپا کو اپنا حال پورے بھروسے کے ساتھ بتا سکتی ہو۔

شاہ صاحب کی خانقاہ میں حضرات کے ساتھ ساتھ کئی خواتین بھی درس و تدریس اور لوگوں کے لیے علاج معالجے اور مشوروں کی خدمات سرانجام دیتی تھیں۔ ان میں آپا نسرین بھی شامل تھیں۔

آپا نسرین کراچی کے ایک کالج میں سائیکلو جی کی پروفیسر تھیں۔ وہ شاہ صاحب کی پرانی مرید تھیں۔ ہفتہ میں دو یا تین دن وہ شاہ صاحب کے مرکز میں خدمات سرانجام دیتی تھیں۔

آپا نسرین سے ملنے سے پہلے عیشال شیخ عبدالعزیز سے بھی ملی لیکن انہیں اس نے اپنے بارے میں کچھ نہیں بتایا۔ اتنا ضرور کہا کہ شاہ صاحب نے اسے آپا نسرین سے ملنے کے لیے کہا ہے۔

اب صورت حال یہ تھی کہ شیخ عبدالعزیز دائم کے حال سے واقف ہو چکے تھے اور آپا نسرین عیشال سے۔ دائم تو یہ جانتا تھا کہ عیشال ایک انسان ہے لیکن

توکل کا ہمت



مراقبہ کر کے دیکھیں کہ زائم کہاں ہے....؟ کسی بھی طرح مجھے اس سے ملوایں۔ عیشال اتنا کہہ کر نسرین آپا کے کندھے پر سر رکھ کر دوبارہ پھوٹ پھوٹ کر رو دی۔

آپا نے عیشال کو چپ نہیں کروایا بس بہت شفقت سے عیشال کا سر سہلاتی رہیں اور چند منٹ تک اسے رونے دیا۔

بچی....! شاہ صاحب نے ہی تو تمہیں میرے پاس بھیجا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ وہ تمہارے مسئلے سے خوب واقف ہیں اور اسے حل کرنے کے لیے کوشش کر رہے ہیں۔

جی.... اللہ کا شکر ہے کہ شاہ صاحب کا ہاتھ ہمارے سروں پر ہے۔ کچ تو یہ ہے کہ شاہ صاحب کے ہمارے اوپر بہت احسانات ہیں۔ شاہ صاحب کی ہستی ہمارے لیے تحفظ کا ذریعہ ہے۔ شاہ صاحب نے ہمیں خوشیاں عطا کی ہیں۔

بے شک اولیاء اللہ انسانوں کے لیے اور دوسری مخلوقات کے لیے شفا، تحفظ اور خوشیوں کا ذریعہ بنے ہیں۔ ان بزرگوں کے وجود با برکت ہوتے ہیں۔ ان کی دعاؤں سے لوگوں کے دکھ درد دور ہوتے ہیں۔

آپا....! میرے دکھ بھی دور کر دیاں۔  
حوصلہ رکھو.... بچی.... حوصلہ رکھو....

دیکھو....! محبت آدمی کو اپنی جھیل کی امید دلاتی ہے، خوشیاں دیتی ہے، سکون عطا کرتی ہے لیکن اس حسین تعلق کی اپنی کچھ ڈیمانڈز بھی ہوتی ہیں۔

عیشال کا مسکے سننے ہوئے آپا نسرین دیکھی اس بات سے واقف نہیں تھیں کہ زائم ایک جن زلاوت ہے۔

عیشال کو یہ معلوم نہ تھا کہ زائم ایک جن زلاوت ہے۔

آپا سے مل کر عیشال کو بہت اچھا لگا۔ وہ دھجے لہجے میں بات کرنے والی ایک بہت شفیق خاتون تھیں۔ عیشال نے اپنی کچھ باتیں ان سے شیئر کیں۔

انسانوں کی لڑکی اور جنات کے ایک لڑکے کے درمیان برسوں سے دوستی پر وان چڑھتی رہی۔

دونوں کچھ حد تک ایک دوسرے سے قریب بھی ہوئے لیکن زائم نے بڑے اہتمام سے اپنا جن ہونا

عیشال سے چھپائے رکھا۔ عیشال تو اسے ایک انسان ہی سمجھتی تھی۔ عیشال کے دل میں زائم کی محبت کا چراغ جل رہا تھا۔ اس چراغ کی روشنی سے عیشال کا

پورا وجود روشن تھا۔

کیا میں نے کچھ غلط کہا یا کچھ غلط چاہا۔ اپنی بات بتا کر عیشال نے نسرین آپا سے پوچھا

عیشال.... تم ایک صاف دل اور بہت اچھی لڑکی ہو۔ تمہارے دل میں خود کو چاہے جانے کی اور کسی کو

چاہنے کی خواہش کا ابھرتا ایک فطری بات ہے۔ ہر شخص چاہتا ہے کہ اس سے محبت کی جائے، اسے چاہا

جائے، لڑکا ہو یا لڑکی، مرد ہو یا عورت یہ خواہش تو ہر ایک کے دل میں ہوتی ہے۔

جی.... میں نے بھی تو بس یہی سوچا تھا تاکہ میری چاہت زندگی بھر میرے ساتھ رہے۔ ہم ایک دوسرے کے ہو جائیں۔

ہوں....

لیکن ابھی تو میں صرف یہ چاہتی ہوں کہ مجھے اپنے محبوب کی کچھ خبر ہی مل جائے۔ نبھانے زائم

کہاں ہے۔ وہ کس حال میں ہے....؟  
ٹخنے آپا! شاہ صاحب سے آپ کہیں تاکہ وہ

اکتوبر 2014ء



آہا.... یہ خادم شاہ صاحب کا بہت شکر گزار رہے گا۔ زائم نے خوشی سے تقریباً چیخے ہوئے کہا اس کے بعد زائم اپنے دونوں ہاتھ سر پر رکھ کر شیخ عبدالعزیز کے سامنے جھک گیا۔

کسی کی بہت زیادہ تعظیم کا اعہار کرنا ہو تو جنت یہ انداز اختیار کرتے ہیں۔ جنت کے اس انداز میں شکر اور تابع داری کے پیغام پہنچا ہوتے ہیں۔ یعنی جو جن کسی بزرگ جن کے سامنے یا اپنے کسی محسن کے سامنے یہ انداز اختیار کرتا ہے وہ انہیں لینا یہ پیغام دیتا ہے کہ ان کے احسانات پر یہ جن آپ کا بہت زیادہ شکر گزار ہے۔ اس انداز میں یہ عہد بھی شامل سمجھا جاتا ہے کہ آپ کی مہربانیوں کے اعتراف میں ہمیشہ آپ کا تابع دار بھی رہے گا۔

شیخ عبدالعزیز جنت کی کئی رسوں اور علامتوں سے واقف تھے۔ انہوں نے زائم کو اس طرح تعظیم کرتے ہوئے دیکھا تو اسے بہت دغا لگی دیں اور کہا کہ مجھے یقین ہے کہ میں جو کچھ تم سے کہوں گا تم اس پر عمل کرو گے۔

جی.... شیخ صاحب.... بالکل....

زائم نے سر جھکائے ہوئے ہی جواب دیا لیکن پھر بھی میں چاہتا ہوں کہ تم مجھ سے وعدہ کرو کہ شاہ صاحب کی خانقاہ سے تمہیں جو ہدایت کی جائے گی تم دل سے اس پر عمل کرو گے۔

آپ زائم کو اپنے وعدہ پر ہمیشہ قائم پائیں گے مگر.... صرف ایک بات کے لیے نہ کیجئے گا.... میں عیشال کو نہیں چھوڑ سکتا....

(جباری ہے)



جی آپا.... میں سب کچھ کرنے کو تیار ہوں۔ دیکھو عیشال....! محبت ایک امتحان بھی ہے۔ ایسا امتحان جو محب اور محبوب دونوں سے لیا جاتا ہے۔ اس امتحان سے بخوبی گزرنے کے لیے تحمل اور صبر کی ضرورت ہوتی ہے۔

کتنا صبر کروں آپا....! اپنے پیارے کام ہو جانا کتنی اذیتیں دیتا ہے یہ کوئی مجھ سے پوچھے۔

ہاں واقعی.... دکھوں اور مصیبتوں کی تکلیف انہیں سنبھالنے ہی جانتے ہیں لیکن بیٹا میں پھر بھی یہی کہوں گی کہ صبر کرو اور یقین رکھو کہ تم جلد ہی اس سے دوبارہ ملو گی۔

کیسے ملوں گی....؟ کب ملوں گی....؟

دیکھو بیٹا....! جو لوگ سچے دل سے ایک دوسرے کو چاہتے ہیں قدرت خود بھی ان کی مدد کرتی ہے۔

آپ ٹھیک کہہ رہی ہیں آپا.... شاہ صاحب کا ہمارے معاملے میں دلچسپی لینا بھی قدرت کی مدد ہی تو ہے۔



اگلے دن زائم چند جنت کے ساتھ دوبارہ شیخ صاحب کی خانقاہ میں آیا اور سلام دعا کے بعد شیخ عبدالعزیز سے پوچھا

شاہ صاحب نے کچھ فرمایا میرے لیے....؟ شیخ عبدالعزیز نے زائم کو مسکراتے ہوئے بتایا جن بیٹا....! تمہارے کام کے لیے راہیں مہوار ہو رہی ہیں۔

تمہارا معاملہ شاہ صاحب نے میرے سپرد کرتے ہوئے ہدایت فرمائی کہ تمہاری مدد کی جائے۔





مرتبہ: برمیس

# حکامی امور

## انکشافات

ہو جائے، تو پھر زخمی کے بدن سے  
حمکین پانی نکال کر دوبارہ اسی کا خون  
داخل کیا جاتا ہے۔ تب خون نہ ہونے  
کے باعث انسانی جسم سفید پڑ چکا ہوتا  
ہے۔ لیکن جوں ہی یہ سرخ سیال  
مادے بدن میں پہنچے، وہ پھر گلابی  
ہونے لگتا ہے۔ جیسے ہی انسانی جسم کا  
درجہ حرارت مخصوص سطح پر پہنچے،  
خوابیدہ قلب بھی ہلکا کر دھڑکنے  
لگتا ہے۔ رفتہ رفتہ دیگر اعضا بھی اپنے  
فرائض انجام دینے لگتے ہیں۔

ماہرین نے اس طریقہ کو ای پی آر  
Emergency Preservation  
and Resuscitation کا نام دیا  
ہے۔ اسے سب سے پہلے پالتو اور دیگر  
زخمی جانوروں پر آزمایا گیا، ای پی آر  
کے انوکھے مرحلے سے گزرنے کے  
بعد اکثر چند دن اور بعض چند ہفتوں  
میں صحت رستہ و توانا ہو گئے اور ان کی  
ذہنی و جسمانی صلاحیتوں میں بھی کوئی  
کمی نہیں آئی۔

اب دو امریکی ماہرین طب،  
یونیورسٹی آف میری لینڈ کے ڈاکٹر  
سیموئل ٹشرمان Samuel Tisherman  
اور اریڈونا یونیورسٹی  
کے ڈاکٹر پیٹر ری Peter Rhee  
نے ایسا طبی طریقہ ایجاد کیا ہے جس  
کی مدد سے ڈاکٹروں کو ایسے مریضوں  
کی جان بچانے کے لیے انتہائی قیمتی  
مزید ایک تاخیر ہر گھنٹہ مل سکے گا۔  
اس طبی طریق کار میں پہلے شدید  
زخمی انسان کا سارا خون نکالا جاتا ہے۔  
اس کی جگہ انسان کے جسم میں نہایت  
سرد حمکین پانی Saline Water  
ڈالا جاتا ہے۔ اس پانی میں آکسیجن  
موجود ہوتی ہے جو دماغ و دل سمیت  
تمام جسمانی اعضا کے خلیوں تک  
آکسیجن پہنچا کر انہیں مزید ایک ڈیڑھ  
گھنٹہ زندہ رکھتا ہے۔ لہذا اس مرحلے  
میں طویل آپریشن یا علاج کرنا زیادہ  
آسان ہو گا۔ جب آپریشن مکمل

موت سے بچانے میں  
ڈاکٹر اب ایک قدم آگے  
امریکی ڈاکٹر کوشش کر رہے ہیں،  
تیزی سے موت کی طرف بڑھتے  
شدید زخمیوں اور جان لیوا تکلیف میں  
بتلا مریضوں کو زندگی کی طرف  
واپس کھینچ لائیں، اس غرض سے  
انہوں نے ایک بڑا فلسفاتی و جادوئی  
سا طریقہ دریافت کیا ہے۔

انسان کو جب گولی لگے، وہ چاقو  
کے وار کی زد میں آئے یا ٹریفک  
حادثے کا نشانہ بن جائے تو زخموں  
سے شراب خون بہنے لگتا ہے۔ عام  
طور پر جب تک شدید زخمی ہسپتال  
پہنچے، تو اس کا اچھا خاصا خون نکل چکا  
ہوتا ہے۔ تب موت اس سے محض  
دو چار قدم دور ہی کھڑی ہوتی  
ہے۔ کیونکہ ہمارا خون ہی دماغ تک  
آکسیجن پہنچاتا ہے اور انسانی دماغ کو  
اگر 5 منٹ تک آکسیجن نہ ملے، تو  
دماغی خلیے مرنے لگتے

لگتا۔ چنانچہ زیادہ خون  
سے محروم ہو جانے والے  
زخمی دوران آپریشن ہی چل  
یتے ہیں۔



اکتوبر 2014ء



## 512GB کی درست رکھنے والا میموری کارڈ

اگر آپ اپنے کمپیوٹر کی بڑی بڑی، بھاری اور زیادہ میموری رکھنے والی ڈیٹا فائلز کو محفوظ بنانے کیلئے فکر مند ہیں، تو سمجھیں آپ کی تلاش اب ختم ہوئی۔ اب آپ بڑے سے بڑے سائز کی کمپیوٹر اور ویڈیو فائلز کو ایک چھوٹے سے میموری کارڈ میں محفوظ کر سکتے ہیں۔

ایس ڈی میموری کارڈ ڈیجیٹل کیمروں، موبائل فونز کے علاوہ لائیش سٹورج میں وسیع پیمانے پر استعمال ہوتا ہے۔ میموری کارڈ تیار کرنے والی ٹیکنالوجی کمپنی سینڈسک نے 512 گیگا بائٹس ڈیٹا ذخیرہ



کرنے والا ایک نیا ایس ڈی کارڈ بنایا ہے۔ یہ اب تک کا سب سے زیادہ ڈیٹا ذخیرہ کرنے والا میموری کارڈ ہے۔ جو ویڈیو

گرافرز اور فوٹو گرافرز کیلئے بہت ہی مفید ثابت ہوگا۔ اس کارڈ میں وہ زیادہ سے زیادہ اسٹوریج والی بھاری فائلیں اور ڈیٹا محفوظ بنا سکیں گے۔ اس میموری کارڈ کا سائز ڈاک کے ٹکٹ کے برابر ہے اور اس کی قیمت آٹھ سو ڈالر ہے۔ 512 گیگا بائٹس کے ذریعے 30 گھنٹے تک ہائی ڈیفینیشن یعنی ایچ ڈی ویڈیو (1920x1080) ریکارڈنگ کی جاسکتی ہے، جبکہ ایچ ڈی کی کوالٹی سے چار گنا زیادہ بہتر ریزولوشن والے 4K الٹرا ایچ ڈی (3840x2160) اعلیٰ کوالٹی فارمیٹ سے مزین کیمروں میں بھی اسے استعمال کیا جاسکے گا۔

جیہوں میں رکھی جانے والی آٹوچیک گھڑیوں کے اصول کے تحت بنایا گیا ہے، جو ہفتی جیب سے توانائی لے کر اپنی روانی برقرار رکھتی ہیں۔

فی الحال یہ حیرانی نظام جانوروں پر آزمایا گیا ہے۔ اس آلے کی مدد سے جانوروں میں 130 دھڑکنیں فی منٹ کے حساب سے آلے کا میانی سے کام کر رہے ہیں۔

کرتے ہوئے انہیں ہوا رہتے ہیں، تاہم ان آلات کو لہذا کام جاری رکھنے کے لیے بیٹری کی ضرورت ہوتی ہے۔ اب سوئٹزرلینڈ کے انجینئروں نے ایک ایسا میکر تیار کیا ہے، جسے بیٹری کی ضرورت نہیں۔ سوئس ماہرین نے گھڑیوں کی ہی تکنیک استعمال کرتے ہوئے بغیر بیٹری چلنے والا یہ میکر بنایا ہے، یہ آلہ

## ایجادات

### اسمارٹ چوپ اسٹکس



چینی ٹیکنالوجی کمپنی بیکو نے اپنے برقی چوپ اسٹکس متعارف کروائی ہیں جو کھانے کے بارے میں بتا دیتی ہیں کہ یہ محفوظ ہے یا نہیں۔ یہ چوپ اسٹکس خراب اور پرانے خوراک سے بچنے کے لیے ہتھیار کا کام دیں گی۔ ان چوپ اسٹکس کے ذریعے خراب تیل کا پتہ چلایا جاسکتا ہے۔ اس اسٹکس میں ایڈ فونز اور کیمرہ لگا ہوا ہے جو یہ معلومات بذریعہ ایڈ فونز کان میں پہنچاتے ہیں یا سمارٹ فون میں منتقل کرتے ہیں۔ یہ چوپ اسٹکس غلط کھانے کی چیزوں کا درست درجہ حرارت، اس میں موجودہ غذائیت اور اس کی تیاری کی درست تاریخ بھی بتاتی ہیں۔

بھری گئے ہونے والے دل کے مریضوں کے لیے اس وقت ایسے ہیں میکر موجود ہیں، جو دل کی دھڑکنوں کی بے قاعدگی ختم



## صحت

خطرے کا امکان بڑھتا ہے۔  
آکسفورڈ، کیمبرج، گلاسگو اور سینٹ  
جارج لندن یونیورسٹیوں سے تعلق  
رکھنے والے سائنسدانوں کے اس  
مطالعے سے پتا چلا ہے کہ جو بچے ناشتہ  
کرنے کی عادت نہیں رکھتے تھے، ان  
میں انسولین سے مزاحمت پیدا ہونے  
کا امکان زیادہ دیکھا گیا۔

### نمک سے زیادہ شکر

**ہائی بلڈ پریشر کی وجہ دار**  
امریکہ میں کی جانے والی ایک  
تحقیق کے بعد یہ نتیجہ نکالا گیا ہے کہ  
نمک کے بجائے شکر بلڈ پریشر کے  
مریضوں کے لیے زیادہ نقصان دہ  
ہے۔ تحقیق کاروں کی ٹیم کا کہنا ہے  
کہ شکر کی زیادہ مقدار دماغ کے ایک  
اہم حصے پر اثر انداز ہوتی ہے جس کی  
وجہ سے دل کی دھڑکن میں تیزی اور  
فشار خون میں اضافہ ہوتا ہے۔  
سائنسدانوں نے بتایا ہے کہ جسم میں  
شکر کی بلند سطح دماغ کے ایک اہم حصے  
ہائپو تھلامس پر اثر انداز ہوتی ہے  
جس کی وجہ سے دل کی شرح اور بلڈ  
پریشر میں اضافہ ہوتا ہے۔ ماہرین کا  
خیال ہے کہ اسی وجہ سے جسم میں  
انسولین کی پیداوار بھی زیادہ ہو جاتی  
ہے جبکہ انسولین ہارمون بھی دل کی  
دھڑکن میں اضافے کا ایک اہم  
سبب سمجھا جاتا ہے۔

میں زیادہ بہتر توجہ کے ساتھ کام کر  
سکتے تھے۔

**پستہ۔ شوگر کو کچلے مٹھا**  
شوگر پر ہونے والی ایک تحقیق کے



بعد اسٹین کے طبی ماہرین نے  
مریضوں کو پستہ کھانے کا مشورہ دیا  
ہے۔ ماہرین کی تحقیق کے مطابق  
پستہ کا روزانہ کی خوراک میں استعمال  
شوگر سمیت کئی مرض میں انتہائی  
مفید ہے۔ یہ انسولین اور گلوکوز کی  
کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔

### ناشتہ چھوڑنے سے

### ڈیابیطس کا امکان

ایک نئی تحقیق سے ثابت



سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ بچپن میں  
صبح کا ناشتہ ترک کرنے کی عادت  
لوجوانی میں ڈیابیطس کے خطرے  
سے دوچار کر سکتی ہے۔ برطانوی طبی  
ماہرین کی ٹیم نے پتا لگایا ہے کہ ایسے  
بچے جو ہر روز صبح کا ناشتہ چھوڑتے ہیں  
ان میں ہالٹ ہونے پر ڈیابیطس کی  
ایک قسم ٹائپ 2 میں مبتلا ہونے کے

## دانت بچانے کے لئے چینی کم کھاائیں



برطانیہ میں ماہرین صحت کا کہنا ہے  
کہ دانتوں کو کیزا لگنے کی سب سے  
بڑی وجہ چینی ہے اور اس لیے چینی  
کے استعمال کو کم کر کے اس مرض  
پر بڑی حد تک قابو پایا جاسکتا ہے۔  
چینی کی مقدار بڑھانے سے بچوں کے  
دانتوں کو کیزا لگنے کے امکان دگنے ہو  
جاتے ہیں۔ محققین کا کہنا تھا کہ صنعتی  
ممالک میں صحت کے کل اخراجات کا  
دس فیصد دانتوں کے امراض کے علاج  
پر صرف ہو جاتا ہے۔

### گازی کے بچانے پیدل

**چلیں لوں عموں ہائش ریلوں**  
ایک تازہ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ  
کام پر جانے کے لیے لوگ اگر گاڑی  
کے بجائے پیدل جائیں  
یا سائیکل کا استعمال  
کریں تو وہ ان کی صحت  
کے لئے زیادہ فائدہ  
مند ہوتا ہے۔ لندن  
یونیورسٹی آف ایسٹ  
انگلینڈ کے محققین کا کہنا  
ہے کہ پیدل یا سائیکل پر جانے والے  
مسافر گاڑیوں پر جانے کے مقابلے





## مستقبل کی دنیا

## مستقبل کا انسان... ٹیکنالوجی کے درمیان زندہ رہنے کا

نیویارک میں رہنے والے سائنس دان اور کمپیوٹر کے ماہر ریمنڈ کرڈوائل کی عمر اس وقت 63 سال ہے۔ وہ کئی کتابوں کے مصنف بھی ہیں، جن میں انہوں نے دنیا اور انسانیت کے مستقبل کے بارے میں پیش گوئیاں کرتے ہوئے اپنے نظریات پیش کیے ہیں۔ وہ کئی ایجادیں کر چکے ہیں جن میں الیکٹرانک کی بورڈ اور ایک ایسا آلہ بھی شامل ہے، جس کے ذریعے ناپید افراد ہر کتاب پر چھ سکتے ہیں۔ کرڈوائل کو ان کی ایجادات اور تصنیفات پر کئی ایوارڈز مل چکے ہیں۔ ان کے پاس 13 یونیورسٹیوں کی ڈکٹری کی اعزازی ڈگریاں ہیں اور وہ فلسفہ، روحانیت اور سائنس سے متعلق کئی تنظیموں کے عہدے داروں میں شامل ہیں۔

گزشتہ کئی برسوں سے وہ ایسی خوراک پر کام کر رہے ہیں، جس سے انسان لمبے عرصے تک جی سکے....! انہیں یقین ہے کہ اگر وہ خود کو 2050ء تک زندہ رکھنے میں کامیاب ہو گئے تو پھر انہیں کبھی موت نہیں آئے گی۔ کرڈوائل کہتے ہیں کہ 21 ویں صدی کا انسان اس لحاظ سے خوش قسمت ہے کہ اس کے پاس ہمیشہ زندہ رہنے کا موقع موجود ہے۔ وہ اس موقع سے فائدہ اٹھانے والے پہلے شخص بننا چاہتے ہیں۔ کرڈوائل کا کہنا ہے کہ میڈیکل شعبے میں ترقی سے انسان کی اوسط عمر میں اضافہ ہو رہا ہے۔ اکثر ترقی یافتہ ملکوں میں اوسط عمر 80 سال سے بڑھ چکی ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ 2050ء تک ایسے لوگ بڑی تعداد میں نظر آئیں گے جن کی عمریں سو سال سے زیادہ ہوں گی۔ ان کے اعضاء قوی اور ذہنی صلاحیتیں برقرار ہوں گے۔ 2050ء سے پہلے طبی شعبے میں حیرت انگیز تبدیلیاں آئیں گے۔ علاج معالجے کا طریقہ کار یکسر بدل جائے گا۔ ٹیکنالوجی کے فروغ سے انسانی اعضاء بنانا آسان ہو جائے گا۔ مشینوں اور موٹر گاڑیوں کے کل پر وزنوں کی طرح انسان اپنے خراب اعضاء یا آسانی تبدیل کر سکے گا۔

مستقبل کا نقشہ پیش کرتے ہوئے وہ کہتے ہیں کہ بیماریوں کے علاج کے لیے آج کل کی دواؤں کی بجائے نینو ٹیکنالوجی سے کام لیا جائے گا اور جوہری سطح پر کام کرنے والی یہ ٹیکنالوجی جسم کے پیارے حصے میں پہنچ کر، کسی دوسرے حصے کو

## معاشرہ

### دل کا ٹوٹنا بھی

موت کا باعث بن سکتا ہے  
جب کوئی شخص اپنے کسی پیارے  
کی یاد میں روتے روتے جان سے گزر  
جائے تو ہم کہتے ہیں کہ اس کی موت  
دل ٹوٹنے سے ہوئی ہے۔ سائنس  
دانوں کے بقول بڑھاپے نے اس  
نظرے کو چھ کر دکھایا ہے کہ غم کی  
شدت سے ہونے والا نقصان انسان

کے مدافعتی نظام کو مہلک نقصان پہنچاتا  
ہے۔ ایک مطالعہ میں مشاہدہ کیا گیا ہے  
کہ جیون ساتھی، کسی دوست یا قریبی  
رشتہ دار کی موت انسانی جسم میں  
موجود متعدی بیماریوں سے لڑنے کی  
صلاحیت پر بہت برا اثر ڈالتی ہے۔  
تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ کوئی بیوہ  
عورت یا مرد کیوں اپنے ساتھی کی  
موت کے فوراً بعد جان سے گزر جاتے  
ہیں، حالانکہ ان کی صحت اس حادثے  
کے وقت بظاہر ٹھیک ہوتی ہے۔

برمنگھم یونیورسٹی کی ٹیم نے اس  
موضوع پر تحقیق کی ہے جس کے  
مطابق طائفہ خون کے مخصوص خلیے  
ہوتے ہیں جنہیں نیوٹروفیل کہا جاتا ہے  
جو ویکسیریل انفیکشن کے خلاف لڑ کر  
ہمیں مہلک بیماریوں مثلاً مونیا وغیرہ  
سے محفوظ رکھتے ہیں۔ یہ نیوٹروفیل  
صدے کے اثرات سے بڑی طرح  
متاثر ہوتے ہیں۔ اس تحقیق میں  
سائنس دانوں نے حالیہ صدے سے  
متاثرہ مرد اور عورتوں کے خون سے



متاثر کئے بغیر اسے ٹھیک کر دے گی۔ مستقبل کے انسان کی غذا زیادہ تر اناج اور مہذب نیاات پر مشتمل ہوگی جو اسے طویل عرصے تک زندہ اور صحت مند رکھیں گے۔

کرزوائٹل 2050 تک خود کو زندہ اور صحت مند رکھنے کے لیے روزانہ 150 سے زیادہ وٹامن اور مہذب نیاات استعمال کر رہے ہیں۔ روزانہ پانی کے آٹھ گلاس اور سبز چائے کے دس کپ پیتے ہیں۔ گوشت، چکنائی اور چکنی سے پرہیز، باقاعدگی سے ورزش اور صحت مند غذا کھاتے ہیں، تاہم کرزوائٹل ہمیشہ زندہ رہنے کے لیے صرف مینڈیکل کے شعبے کی ترقی پر بھروسہ نہیں کرتے۔ وہ اسے ہمیشہ کی زندگی کی سیزم پر ایک قدم سمجھتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ انسان اس ذہنی پرچہ قدم اور چہ کریم کے لیے بھی بنی سکتا ہے۔ سوال یہ ہے کہ کیسے؟

تمام ترسانی ترقی کے باوجود انسانی جسم سے لامحدود عرصے تک کام نہیں لیا جاسکتا اور نہ ہی زندہ رہا جاسکتا ہے۔ گوشت پوست سے بنا جسم آخر کس حد تک ساتھ دے سکتا ہے؟ زیادہ دو سو سال یا اس سے کچھ زیادہ اور پھر....؟ کرزوائٹل کہتے ہیں کہ تب بھی انسان زندہ رہ سکتا ہے۔ اس کے بعد ٹیکنالوجی انسان کو زندہ رکھے گی۔ مستقبل قریب میں کمپیوٹر کو انسان پر بہت حاصل ہو جائے گی اور وہ انسانوں کے احکامات کی تعمیل کی بجائے خود سوچنے اور خود فیصلے کرنے لگے گا۔ وہ دہانت میں انسان کو پیچھے چھوڑ جائے گا۔ بظاہر یہ نظریہ کسی سائنس گشتن قلم جیسا لگتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ انسان کو اس کا صلاح کنٹرول کرنا ہے۔ صلاح کمپیوٹر کی طرح ایک خصوص برقی نظام پر کام کرتا ہے۔ کمپیوٹر کے برقی نظام کو، جو اس کے آپریٹنگ سسٹم، یادداشت اور دوسری چند چیزوں پر مشتمل ہے، اسے دوسرے کمپیوٹر یا کسی ہارڈ ڈسک میں منتقل کیا جاسکتا ہے، اس کی نقل تیار کی جاسکتی ہے، اسے دوبارہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ مستقبل قریب میں یہ رپورٹ کی شکل کے ڈیجیٹل کمپیوٹروں میں ایسی چپ نصب ہوگی جس پر انسانی صلاح کا برقی آپریٹنگ سسٹم اور اس کی یادداشت کو منتقل کرنا ممکن ہو جائے گا، لیکن وہ عام رپورٹ نہیں ہوں گے، بلکہ انسان ہوں گے مگر رپورٹ کی شکل میں....

نور و قزو کے نمونے کے کر مشاہدہ کیا کہ صدے نے ان غلیوں کی جراثیم کے خلاف لڑنے کی صلاحیت پر کیا اثر ڈالا ہے؟ تو وہ اس نتیجے پر پہنچے کہ نوجوانوں کے نور و قزو صدے سے متاثر نہیں ہوئے جب کہ 65 سال سے زائد عمر کے لوگوں کے نور و قزو صدے کے نتیجے میں زیادہ دیر تک جراثیم سے مقابلہ کرنے کے قابل نہیں رہے۔ جس سے وہ ایک پکیر مل انجینس کا مقابلہ نہ کر سکے۔	ڈاکٹر نے بتایا کہ اس ضمن میں مونیما مر رہیدہ لوگوں کا قائل ہے۔ 40 سیکنڈ میں ایک انسان محو دکھی کوتاہی عالی اور صحت ڈیجیٹل لو کی ایک رپورٹ کے مطابق دنیا میں ہر 40 سیکنڈ میں ایک انسان خود کشی کر کے اپنی جان لے لیتا ہے۔ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ خود کشی صحت عامہ کا ایک ایسا اہم مسئلہ ہے جس پر اکثر معاشرے میں لوگ بات کرنے سے کتراتے	ہیں۔ ڈیجیٹل لوگ اپنے دنیا بھر سے خود کشی پر ہونے والی 10 سال کی تحقیق اور لایا اکٹھا کر کے اس کا تجزیہ کیا ہے۔ اس تجزیے کے مطابق: سالانہ آٹھ لاکھ افراد خود کشی کر کے اپنی جان لیتے ہیں۔ یہ 15 سے 29 سال کے جوانوں میں اس وقت کی دسویں جی ڈی وجہ ہے۔ 70 سے زائد عمر کے افراد کا اپنی جان لینے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ خود کشی کرنے والوں میں سے ایک تہائی کا تعلق کم آمدن والے طبقے سے ہے۔
---	---	---

اکتوبر 2014ء





دنیا بھر میں رونے والے دلچسپ اور عجیب واقعات

## انسانی ڈھانچوں کی جھیل

بھارتی ریاست اترکھنڈ میں ہمالیہ پہاڑیوں کے اہل علاقے

میں روپ کھڑائی ایسی منجمد جھیل موجود ہے جسے ڈھانچوں کی جھیل کے نام سے بھی پکارا جاتا ہے۔ اس جھیل کو جھیل بار 1942 میں دریافت کیا گیا تھا۔ وہاں سے 19ویں صدی سے قبل ادوار سے تعلق رکھنے والے افراد کے ڈھانچے اور باقیات برآمد ہوئے ہیں۔ اس جھیل سے اب تک 300 سے 600 کے قریب افراد کے ڈھانچے منظر عام پر آچکے ہیں اور ان پر کیے گئے کاربن ڈیٹ انہیں 19ویں صدی سے قبل ہونے کی تصدیق کرتے ہیں۔ سائنسی اور تاریخی ماہرین ابھی تک اس جھیل کی اصل عمر کا پتہ لگانے سے قاصر ہیں اور یہاں سے ملنے والے ڈھانچوں کی شناخت اور اس کی اصل حقیقت کا بھی پتا نہیں چلایا جاسکا ہے۔

بڑے دریا جیسے سندھ، گنگا، برہم پتر، یا نگری، میکانگ، جیگن، سیر دریا اور دریائے زرد ہمالیہ کی برف پوش بلند یوں سے نکلتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہمالیہ میں کم و بیش پندرہ ہزار گلیشیر ہیں جن میں سے بعض گلیشیر کے دامن میں سینکڑوں جھیلیں موجود ہیں۔ ہمالیہ میں بڑی تعداد میں جھیلیں پائی جاتی ہیں جو کہ اپنی خوبصورتی کی وجہ سے قابل دید ہیں لیکن جس جھیل کا آج ہم ذکر کر رہے ہیں ان کا شہد دنیا کی خوفناک جھیل میں ہوتا ہے۔

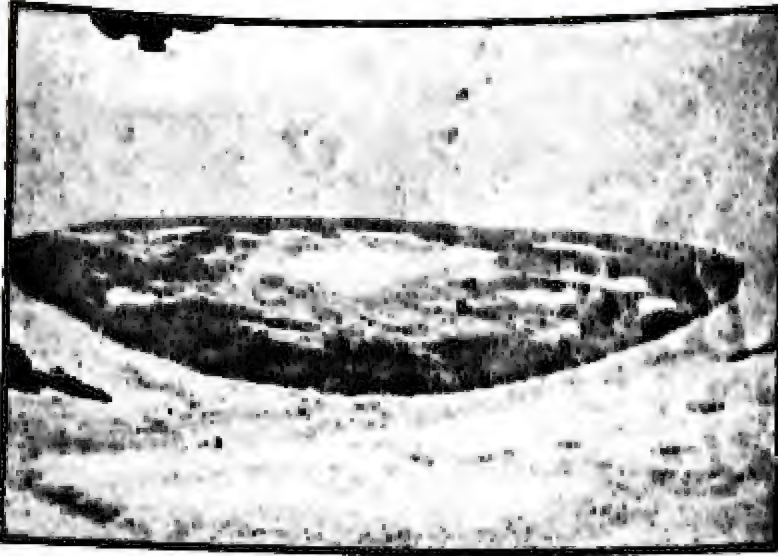
یہ کتنا عجیب اور خوف ناک منظر ہو گا کہ آپ سیاحت کے دوران برف

کوہ ہمالیہ دنیا کا سب سے اونچا پہاڑی سلسلہ ہے، جو برصغیر پاک و ہند کو سطح مرتفع جت سے جدا کرتا ہے۔ جس میں دنیا کی بلند ترین چوٹیاں بشمول ماؤنٹ ایورسٹ اور کے نو موجود ہیں۔ دنیا کے بہت سے



دنیا کی عجیب سیاحت





پوش پہاڑی علاقے میں کسی جھیل میں تیر کر  
لف اندوز ہو رہے ہوں اور تیرتے تیرے  
آپ کے ہاتھوں میں انسانی ڈھانچے کی کوئی  
ہڈی آجائے، اس وقت آپ کی کیا حالت  
ہوگی؟

مگر یہ حقیقت ہے کہ انڈیا میں سلسلہ  
کوہ ہمالیہ میں ایک ایسی جھیل واقع ہے۔ جس

مگر اب یہ جگہ بھوتوں کی بستی لگتی ہے جہاں صرف  
ڈھانچوں کی حکومت ہے۔

جھیل روپ کٹھ کوہ ہمالیہ میں لگ بھگ میٹر یا  
16,499 فٹ (5029 میٹر) کی بلندی پر واقع ہے۔  
اس جھیل کو ہر طرف سے بلند و بالا چٹانوں سے نکلنے  
والے گلیشیر نے گھیر رکھا ہے جو ہر طرف بکھرے  
دکھائی دیتے ہیں۔ جب ان کا پانی ہندی سے مچے کرتا  
ہے تو ایسا لگتا ہے جیسے ہر طرف سفید چادریں اڑ رہی  
ہوں۔ اگر ہم جھیل کے پاس کھڑے ہو کر آسمان کی  
طرف نظر ڈالیں گے تو ہمیں ہر طرف برف پوش  
چوٹیاں دکھائی دیں گی۔ یہ اتنا حسین منظر ہے جو دنیا  
بھر کے لوگوں کو اپنی طرف متوجہ کرتا ہے اور وہ  
متعدد خطرات کے باوجود یہاں آتے اور اس جھیل  
اور اس پر قابض ڈھانچوں کو دیکھتے ہیں۔

یہ جھیل اٹھل پاتھل گہری ہے، اس کی گہرائی بہ  
مشکل دو میٹر ہوگی۔ لیکن دنیا بھر کے لوگوں کے لیے  
یہ جھیل بے شمار انسانی ڈھانچوں کی وجہ سے ایک  
سوال بنی ہوئی ہے۔ خاص طور سے موسم گرما میں  
جب برف پگھلتی ہے تو جھیل کے اندر اور باہر موجود  
یہ تمام انسانی ڈھانچے آسانی سے دکھائی دیتے ہیں۔  
جب موسم ٹھنڈا ہوتا ہے تو یہ آسانی سے نظر نہیں

پر نہ جانے کب سے انسانی ڈھانچوں کی حکم رانی ہے،  
وہاں ہر طرف ڈھانچے رکھے دکھائی دیتے ہیں اور  
بعض ڈھانچے تو جھیل کی تہ میں بھی موجود ہیں۔ یہ  
کن لوگوں کے ڈھانچے ہیں؟ یہ یہاں کہاں سے  
آئے؟ انہیں کس نے ہلاک کیا؟ یہ سب ایسے سوال  
ہیں جن کے جواب سائنس دانوں اور تاریخی ماہرین  
کی لاکھ کوشش کے بعد بھی آج تک نہیں مل سکے۔

خودروں یا انسانی ڈھانچوں والی یہ جھیل روپ کٹھ  
Roopkund [روپکٹھ] کہلاتی ہے  
جسے مقامی لوگ پراسرار جھیل اور ڈھانچوں کی جھیل  
بھی کہہ کر پکارتے ہیں۔ یہ جھیل بھارتی ریاست  
اترکھنڈ Uttarakhand میں ایک بلند پہاڑی مقام پر  
واقع ہے۔ یہ خوف ناک جھیل اصل میں ایک گلیشیر  
سے نکلی ہے۔ جھیل روپ کٹھ اپنے اندر اور باہر  
کناروں پر پائے جانے والے بے شمار انسانی ڈھانچوں  
کی وجہ سے ساری دنیا میں مشہور ہے۔ یہ جھیل  
گلیشیر پگھلنے کے بعد وجود میں آئی تھی لیکن اس کے  
بارے میں کچھ نہیں کہہ سکتا۔ اس پر بسنے والے  
ڈھانچے کن لوگوں کے ہیں۔ یہاں اس پاس کوئی  
آبادی نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے کہ یہاں پہلے کبھی لوگ  
رہتے ہوں یا یہاں کوئی پہاڑی گاؤں یا قصبہ واقع ہو،



سے متعدد نظریات اور آراء ہیں جن میں سے بعض نظریات خالصتاً روحانی یا مذہبی ہیں اور بعض نظریات سیدھے سادے سائنسی نظریات ہیں۔ ان دونوں قسم کے نظریات سے یہ باور کرانے کی کوشش کی گئی ہے کہ یہ انسانی ڈھانچے یہاں کہاں سے آئے اور اب تک گھس پٹ کیوں نہیں گئے۔

کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ یہ ڈھانچے نویں صدی عیسوی کے زمانے کے ہیں۔ انہی ڈھانچوں کی وجہ سے اس جھیل کو بعض لوگ انسانی ڈھانچوں والی جھیل بھی کہہ کر پکارتے ہیں۔ کچھ کہتے ہیں کہ یہ انسانی ڈھانچے ان ظالموں کے ہیں جنہوں نے دیوتاؤں کو ناراض کیا تو اس حال کو پہنچ گئے، جب کہ بعض کا خیال ہے یہ ان مظلوموں کی باتیات ہیں جنہیں ظالموں اور جابروں نے بے قصور مارا اور پھر انہیں دنیا سے چھپانے کے لیے یہاں چھپک دیا، مگر قدرت نے ان کو اب تک سلامت رکھ کر ساری دنیا کو یہ دکھا دیا کہ ظلم کبھی چھپتا نہیں ہے۔

یہ انسانی ڈھانچے تو بے معلوم وقت سے یہاں موجود ہیں جس کے بارے میں سینہ بہ سینہ کہانیاں بھی مشہور ہیں۔ لیکن انہیں

1942 میں یہاں کے تندرلو پری میٹشل پارک Nanda Devi National Park کے ایک رنجر ایجنٹ کے ماحول H K Madhwal نے اس کا تصدیق کیا تھا۔

سرد موسم میں یہ جھیل برف سے بالکل ڈھک جاتی ہے مگر سال میں ایک مہینہ ایسا آتا ہے جب مجید جھیل پگھلنے لگتی ہے اور جھیل کی تہہ میں موجود ڈھانچے ابھر کر جھیل کی سطح پر نظر آنے لگتے ہیں۔



آتے۔ دھند، کھراور فوگ انہیں اپنی لپیٹ میں لے کر دنیا والوں کی نظروں سے پوشیدہ رکھتی ہے۔ اس جھیل اور اس کے ڈھانچوں کے حوالے





جب اس کی نظر ان ڈھانچوں پر پڑی تو وہ حیران رہ گیا، کیوں کہ یہ اس کے لیے ایک نیا کھانا قابل یقین منظر تھا۔ بعض ماہرین کا یہ بھی دعویٰ ہے کہ یہ انسانی ڈھانچے جو اب صرف ہڈیوں کی صورت میں ہیں، انیسویں صدی کے وسط سے تعلق رکھتے ہیں۔ یہ ڈھانچے جھیل کے اچھلے اور صاف

نتیجہ نکلا کہ یہ انسانی ڈھانچے نویں صدی کے قریب کے ہیں جب یہ سب لوگ اجتماعی موت کا شکار ہوئے تھے، اس کی وجہ کوئی بیماری بھی ہو سکتی ہے اور کوئی بہت بھیاںک حادثہ بھی۔

اس حوالے سے مقامی طور پر ایک قدیم کہانی سنائی جاتی ہے کہ قنوج کا راجا جسدھواں Jasdhaival اپنی حاملہ رانی ہالیا کے ساتھ نند اودی کی پاترا کے لیے نکلا تھا، اس کے ساتھ بڑا لاکھڑا تھا جن میں سیکڑوں ملازم اور سپاہی بھی شامل تھے۔ یہ پورا قافلہ ناچتا گاتا بڑی عقیدت کے ساتھ نند اودی کے مندر کی طرف جا رہا تھا کہ راستے میں ایک بڑے طوفان نے انہیں گھیر لیا۔ اس میں پہلے بارش ہوئی جس کے بعد بڑے بڑے اولے گرے، یہ اولے پتھروں جیسے سخت اور کافی بڑے تھے۔ چنانچہ قنوج کا راجا اپنی رانی، ملازمین اور سپاہیوں کے ساتھ روپ کنڈ جھیل کے قریب اس طوفان کا شکار ہو گیا۔ اس قافلے میں کوئی بھی فرد زندہ نہ بچ سکا۔

ان لوگوں کی بالکل صحیح تعداد کا تو کسی کو علم نہیں، لیکن یہاں پائے جانے والے ڈھانچوں کی تعداد 300 سے 600 کے قریب ہے۔ ان ڈھانچوں کی ہڈیوں کا تجزیہ آکسفورڈ یونیورسٹی کے ریڈیو کاربن

پانی میں ایک ماہ کے لیے بالکل صاف دکھائی دیتے ہیں۔ یہ وہ زمانہ ہوتا ہے جب برف پگھلتی ہے۔

جب نیشنل جیو گرافک میگزین کی ایک ٹیم نے اس جگہ کا دورہ کیا اور ان ڈھانچوں کا بغور مشاہدہ کیا تو پتا چلا کہ ان کے ساتھ دوسری چیزیں بھی موجود ہیں، جیسے لکڑی کے ہتھیار اور اوزار، لوہے کے بھالے، چمڑے کی چمچیں اور جوئے اور دھاتی حلقے وغیرہ۔ گویا یہ ایک پورا لشکر تھا جس کے ساتھ ہتھیار بھی تھے اور اپنی ضرورت کی چیزیں بھی۔ نیشنل جیو گرافک کی ٹیم کے ارکان یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ ان میں سے بعض ڈھانچوں پر تھوڑا بہت گوشت بھی لگا ہوا تھا۔ موسم کی سختیوں نے انہیں ختم تو کر دیا تھا، مگر مکمل طور پر نہیں۔ یہ ڈھانچے اپنے برائے نام گوشت اور ہڈیوں کی وجہ سے یہ کہانی سنا رہے تھے کہ کبھی وہ بھی زندہ تھے، اسی دنیا میں رہتے بچتے تھے، مگر اب وہ اس شکل میں دنیا والوں کے لیے عبرت کا سامان بنے ہوئے ہیں۔ ایک ریسرچ سے یہ پتا چلا ہے کہ یہ تمام انسانی ڈھانچے چینی نسل کے ہیں اور انہیں کسی چینی بادشاہ نے قتل کر لیا تھا، مگر بعد میں ہونے والی ریسرچ میں یہ دعویٰ کیا گیا کہ یہ سب انڈین ہیں یعنی ہندوستان سے تعلق رکھتے ہیں۔ بعد میں ایک اور تحقیق نے یہ

اکتوبر 2014ء



یہ لوگ کہیں جا رہے رہے تھے یا اس جگہ پر آباد تھے۔ اس بارے میں ماہرین محض اندازوں اور مفروضوں پر ہی کام کر رہے ہیں۔ یہ سچ ہے کہ جمیل روپ کنڈ جس مقام پر واقع ہے، وہ نند اویوی جانے کا وہ مقدس راستہ ہے جہاں سے یاتریوں کے قافلے گزرا کرتے تھے۔ اس مقام پر لگ بھگ ہر



روپ کنڈ جمیل کے ارد گرد ایسے مناظر آپ کو جا بجا دیکھنے کو ملیں گے



بارہ سال بعد نند اویوی راج جٹ کی تقریبات بھی منعقد ہوتی تھیں۔

لیکن فی الوقت تو تاریخ داں اور سائنس داں اس بات پر فکر مند ہیں کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ انسانی ڈھانچے ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو کر آہستہ آہستہ ختم ہو رہے ہیں۔ اگر ان کی حفاظت کے لیے فوری طور پر کوئی قدم نہ اٹھایا گیا تو آنے والے وقت میں یہ تاریخی اثاثہ، یہ تمام ڈھانچے معدوم ہو جائیں گے۔ یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ یہاں آنے والے سیاح یہاں سے انسانی ڈھانچوں کی سوغات اپنے ساتھ لے جاتے ہیں، تاکہ لوگوں کو ان کے بارے میں بتا بھی سکیں اور انہیں ثبوت کے ساتھ دکھا بھی سکیں۔ ان کے علاوہ بعض زائرین بھی ان ڈھانچوں کو دیوتا کا حقہ یا نشانی سمجھ کر اپنے ساتھ لے جاتے ہیں۔

یہاں آنے والے سیاح، نوادرات کے چور اور خود ماہرین بھی ان ڈھانچوں کو گدھوں اور فچروں پر لاد کر لے جاتے ہیں۔



ایکسی لیٹر نوٹ میں میں کیا گیا، جس کے بعد ماہرین نے بڑے وثوق کے ساتھ یہ بتایا کہ ان ڈھانچوں کا زمانہ سن 820±880 عیسوی کے درمیان ہے۔

”دی ہسٹریکلو جیکل سروے آف انڈیا“ Anthropological Survey of India نے 1950 کے عشرے میں ان ڈھانچوں پر ایک تحقیقی مطالعے کا اہتمام کیا، جس کے کچھ نمونے دہرہ دون میں واقع ”ہسٹریکلو جیکل سروے آف انڈیا میوزیم“ میں رکھے گئے ہیں۔ متعدد سائنسی ٹیسٹوں کے بعد یہ انکشاف بھی کیا گیا کہ یہ ڈھانچے متعدد لوگوں کے گردہیں پر مشتمل ہیں، جن میں ایک گروپ پتہ قد لوگوں کا ہے جو یعنی طور پر مقامی لوگ ہوں گے۔ دوسرا گروپ طویل قامت لوگوں کا ہے۔ ایک ڈی این اے ٹیسٹ جس کا اہتمام ”سینٹر فار سیلولر اینڈ مالیکیولر بیالوجی حیدرآباد“ نے کیا تھا، اس سے یہ معلوم ہوا ہے کہ میوزیم میں رکھے گئے نمونے انڈیا کی ایک قدیم قوم کے برہمنوں ”چت پون“ سے ملتے ہیں۔ لیکن ابھی تک یہ نہیں پتا چلا کہ





اگر ہم انسانی چرخ پر نظر دوڑائیں تو یہ بات ہمارے سامنے آتی ہے کہ ہر ملت و قوم و معاشرہ پر کوئی نہ کوئی شخصیت، مذہب، ثقافت یا واقعات اثر انداز ہوتے رہے ہیں۔ اقوام نے انہیں یاد رکھنے کے لیے کچھ دن مخصوص کیے ہیں۔ یہ اہم دن، قوموں کی ثقافت کا حصہ بن کر تہواروں کا درجہ حاصل کر جاتے ہیں۔ دیکھا جائے تو ہر اقوام میں کوئی نہ کوئی دن منسوب ہے اور ہر آنے والا مہینہ تہواروں، خوشیاں، غموں، تجربات اور یادوں کے نقوش مرتب کر رہا ہے۔

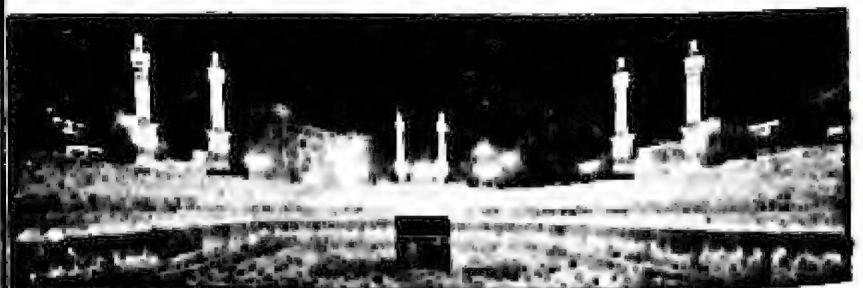
اکتوبر 2014ء  
ذوالحجہ 1435ھ / 1436ھ

### عید الفصحی

دنیا بھر کے مسلمان 5 اکتوبر جبکہ پاکستان سمیت کچھ ممالک میں 6 اکتوبر کو عید الفصحی کا تہوار روایتی مذہبی عقیدت کے ساتھ منائیں گے۔ قربانی کا یہ تہوار ابراہیم علیہ السلام کی اپنے بیٹے کو اللہ کے لئے قربانی پر رضامندی کی یاد کے طور پر امت مسلمہ میں منایا جاتا ہے۔ ذوالحجہ کا چاند نظر آتے ہی دنیا بھر کے مسلم ممالک میں عید الفصحی کی تیاریاں رواں دواں ہو جاتی ہیں اس سلسلے میں گائیں، اونٹ، بکروں اور دیگر جانوروں کی خریداری کی جاتی ہے۔ عید کے دن کے آغاز پر سورج نکلنے کے بعد مساجد و عید گاہوں میں عید کی نماز پڑھ کر پہلے خدا کے حضور خصوصی دعائیں مانگی جاتی ہیں اور پھر حضرات ابراہیم کی سنت کے احترام میں لاکھوں کی تعداد میں جانوروں کو ذبح کیا جاتا ہے اور اسلامی روایات کے مطابق گوشت کی تقسیم کا عمل پورا کیا جاتا ہے، بعض ممالک میں گھروں میں جبکہ بعض ممالک اپنے جانوروں کو قریبی مذبح خانوں میں ذبح کرواتے ہیں۔ عید کے ایام میں گھروں پر دعوتوں کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ پڑوسیوں، رشتہ داروں اور غریب غریب کے گھروں میں قربانی کا گوشت تقسیم کیا جاتا ہے۔ عید الفطر ہو یا عید الفصحی، یہ صرف اپنی ذاتی خوشیوں کے مواقع ہی نہیں بلکہ اپنی ضروریات اور خواہشات کو قربان کر کے غریب اور مساکین میں خوشیاں بانٹنے کا نام ہے۔

### حج بیت اللہ

حج اسلام کے 5 ارکان میں سے ایک رکن ہے۔ تمام عاقل، بالغ اور صاحب استطاعت مسلمانوں پر زندگی میں ایک مرتبہ حج بیت اللہ فرض ہے جس میں مسلمان مکہ مکرمہ میں قائم اللہ کے گھر کی زیارت کرتے ہیں۔ حج اسلامی سال کے آخری مہینے ذوالحجہ میں ہوتا ہے۔ ہر سال دنیا کے طول و عرض سے لاکھوں فرزندان توحید حج کی سعادت حاصل کرنے کے لئے مکہ مکرمہ میں جمع ہوتے ہیں۔ حج بیت اللہ جہاں بہت سے سیاسی، تمدنی، مادی اور روحانی فوائد کا جامع ہے وہیں اسکا بہت بڑا فائدہ وحدت امت کا عملی اظہار ہے۔ دنیا کے گوشے گوشے سے مختلف رنگ، نسل، زبان اور علاقے کے لوگ ایک ہی جگہ، ایک ہی وقت اور ایک جیسا لباس زیب تن کر کے بیک اللہم بیک کی پر کیف صدا میں بلند کرتے ہوئے ایک جیسے اعمال اور فہم سے بھلاتے ہیں، ان مناسک کی ادائیگی سے اس بات کا بھی اظہار ہوتا کہ مسلمان رنگ و خون کی تفریق سے بالاتر ہیں۔ گویا حج مسلمانوں کے جغرافیائی، نسل، لسانی اور سیاسی اختلافات کو مٹا کر انہیں عالمی وحدت کا روپ عطا کرتا ہے۔

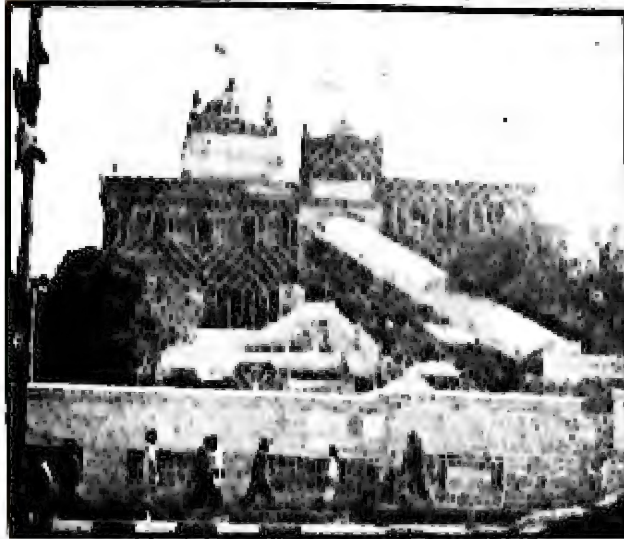




### حضرت سید عبداللہ شاہ غازیؒ

16  
اکتوبر  
2014

برصغیر میں خلیفہ سنیہ سعادت سے بہرہ مند ہے کہ برصغیر میں سب سے پہلے اسلام کا سورج یہاں طلوع ہوا۔۔۔ اور اس

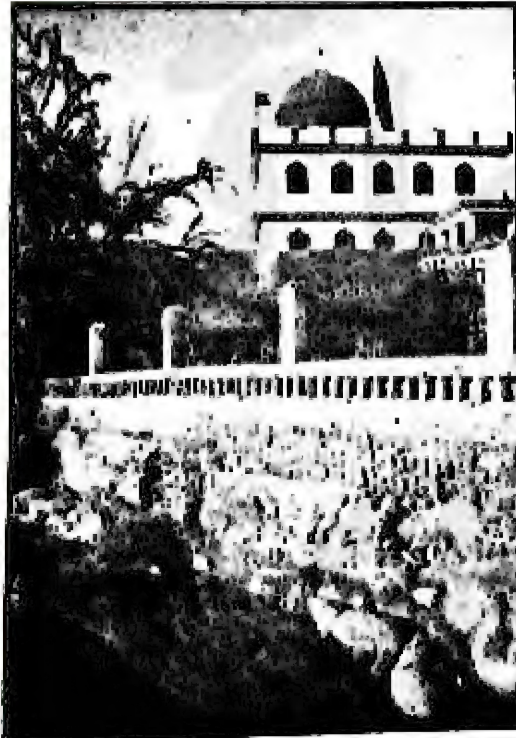


میں کوئی شبہ نہیں کہ اسلام اہل اللہ کے پاکیزہ کردار اور حسن اخلاق سے پھیلا اس سلسلے میں ابتدائی کرن حضرت عبداللہ شاہ غازیؒ بھی ہیں۔ اس لحاظ سے آپ سنیہ کی دھرتی پر پہلے صوفی تھے جنہوں نے یہاں اسلام کی شمع روشن کی۔ حضرت عبداللہ شاہ غازیؒ مدینہ منورہ میں سن 720ء میں پیدا ہوئے اور سن 760ء میں سنیہ میں تشریف لائے۔ عبداللہ شاہ غازیؒ نے اپنے وطن سے دور اس وقت ہندوستان میں دین اسلام کی تبلیغ کی۔ حضرت عبداللہ شاہ غازیؒ کا عربی مہدک ہر سال

20، 21، 22 ذی الحج کو منایا جاتا ہے جس میں ہزاروں عقیدت مند دور دراز شہروں سے شریک ہوتے ہیں۔

### حضرت خواجہ حسن علی سلطان عرف منگھویرؒ

4  
اکتوبر  
2014



کراچی کے شیل مغرب میں منگھویر کی پہاڑی پر واقع درگاہ مشہور صوفی بزرگ حضرت خواجہ حسن علی سلطان المعروف منگھویر کے نام سے موسوم ہے۔ حضرت خواجہ حسن علی سلطان کے آبائے اجداد گیارہویں صدی میں برصغیر آئے تھے۔ روایت ہے کہ چھ سب سے سولہ سال قبل صوفی بزرگ بابا فرید گنج شکر ایک قافلے کے ہمراہ حج کے لیے جا رہے تھے کہ بدنام زمانہ ڈاکو منگھو دمانے مسافروں کو لوٹنے کی کوشش کی۔ روایت ہے کہ بابا فرید کی شخصیت کا منگھو دسا پر اتنا اثر ہوا کہ اس نے اسلام قبول کر لیا اور جرائم سے تائب ہو گیا۔ منگھو دسا نے پھر بابا فرید کی رہنمائی میں تصوف کی مشق شروع کر دی اور انہیں بعد میں ہر کا خطاب دیا گیا جس سے وہ منگھویر کہلانے لگے۔ آپ کے مسکن کے نزدیک گندھک والے گرم پانی کا ایک چشمہ جاری ہو گیا ہے جہاں آج بھی زائرین جلد کے امراض کے علاج کی امید میں غسل کرنے جاتے ہیں اور شفا پاتے ہیں۔ ہر سال 8 ذوالحجہ کو ہزاروں عقیدت مند سلطان علی منگھویر کا عرس مناتے ہیں اس کے علاوہ ساون کے مہینے سے پہلے میلہ بھی منعقد کرتے ہیں۔

14  
اکتوبر  
2014

### شہادت عثمان علیؓ

خلیفہ سوئم حضرت سیدنا عثمانؓ رضی اللہ عنہ اسلام قبول کرنے والے اولین صحابہ میں شامل ہیں۔ آپ ایک خدا ترس اور فنی انسان تھے۔ آپ کھلے دل سے دولت اللہ کی راہ میں خرچ کرتے۔ حضور

اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے آپ کو فنی کا خطاب دیا۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی دو صاحبزادیاں یکے بعد دیگرے آپ کے نکاح میں آئیں یہ وہ واحد اعزاز ہے جو کسی اور حاصل نہ ہو سکا۔ اسی اعزاز کی وجہ سے آپ کو

ذوالنورین بھی کہا جاتا ہے۔ حضرت عمر فاروقؓ کے بعد آپ تیسرے خلیفہ راشد بنے۔ آپ نے 644ء سے 656ء تک بارہ سال خلافت کی ذمہ داریاں سر انجام دیں۔ آپ کی شہادت 18 ذی الحجہ سن 35ھ میں ہوئی۔



5 اکتوبر 2014

لہجہ بڑے علم کی شمع کو روشن کرنے والی ایک اہم ہستی کا نام ہے۔۔۔ استاد۔

پاکستان سمیت دنیا بھر میں ورلڈ نیچر ڈے ہر سال 5 اکتوبر کو منایا جاتا ہے، یوم اساتذہ منانے کا مقصد معاشرے میں اساتذہ کے کردار کو اجاگر کرنا اور استاد کی بے پناہ خدمات کا اعتراف کرنا ہے، بعض ممالک میں اس دن کو اتنی زیادہ اہمیت دی جاتی ہے کہ اس دن وہاں قومی تعطیل ہوتی ہے، اس دن کی مناسبت سے اسکول کالجوں میں سیمینارز، کانفرنسیں اور تقریبات کا انعقاد کیا جاتا ہے، اساتذہ کو تحائف اور پھول پیش کئے جاتے ہیں۔

10 اکتوبر 2014

### ذہنی صحت کا عالمی دن

10 اکتوبر کو دنیا بھر میں ذہنی صحت Mental Health کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ اس سال کا موضوع "شیزوفرینیا کے ساتھ جینا" ہے۔ عالمی ادارہ صحت کا کہنا ہے کہ دنیا بھر میں 45 کروڑ افراد کسی نہ کسی ذہنی صحت کے مسئلے میں مبتلا ہیں۔ جس میں سب سے زیادہ پائی جانے والی ذہنی بیماریاں ڈپریشن اور شیزوفرینیا ہیں۔ 2002ء میں یہ اندازہ لگایا تھا کہ دنیا بھر میں 15 کروڑ 40 لاکھ سے زیادہ افراد ڈپریشن کا شکار ہیں۔ جبکہ دنیا بھر میں تقریباً ایک فیصد افراد کسی ایک وقت میں شیزوفرینیا متاثر ہوتے ہیں۔ شیزوفرینیا

میں مریض کا دماغ غیر حقیقی چیزوں کو حقیقت سمجھنے لگتا ہے، اسے رشتہ دار، قریبی عزیز سب دشمن نظر آتے ہیں۔ ان لوگوں میں باہر کی دنیا کا شعور کم ہوتے ہوئے تقریباً ختم ہونے لگتا ہے۔ یہ اپنی ہی دنیا میں گمن نظر آتے ہیں۔ اقوام متحدہ کے مطابق دنیا بھر میں چار میں سے ایک شخص کو کچھ حد تک ذہنی صحت کی دیکھ بھال کی ضرورت ہے۔ جبکہ ترقی پذیر ملکوں میں 85 فی صد تک افراد کو دماغی امراض کے کسی علاج تک کوئی رسائی حاصل نہیں۔ وہاں دماغی بیماری کو شرمندگی اور بدنامی سمجھا جاتا ہے۔

1 اکتوبر 2014

### معصوم اولاد کا عالمی دن

یکم اکتوبر کو دنیا بھر میں معمر افراد کی اہمیت اور ان کے حقوق کی جانب توجہ دلانے کے لئے بزرگ شہریوں کا عالمی دن منایا جاتا ہے، اس دن کے منانے کا مقصد بوڑھے افراد کے حقوق کی طرف توجہ دلانا ہے اور عوام کو معاشرے کے معمر افراد کی دیکھ بھال اور ان کے حقوق سے متعلق آگاہی فراہم کرنا ہے۔ دنیا میں بزرگوں کی معاشی بد حالی و تنہائی کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ پانچ میں سے صرف ایک ساٹھ سال سے زائد عمر شخص کو پنشن کی سہولت حاصل ہے۔ یوں دنیا کے ساٹھ کروڑ ستر لاکھ بزرگوں کو معاشی تحفظ حاصل

نہیں ہے۔ اقوام متحدہ کے مطابق کم ترقی یافتہ ممالک میں ستر فیصد مردوں اور چالیس فیصد بزرگ عورتوں کو کام جاری رکھنا پڑتا ہے

17 اکتوبر 2014

### عزت کے عالمی دن

ہر سال 17 اکتوبر کو دنیا بھر میں غربت کے خاتمے کا دن منایا جاتا ہے۔ اس دن کو منانے کا مقصد غربت کی زندگی گزارنے والے بچوں اور خاندانوں کی حالت زار اور ان کے حقوق دلانے کی ضرورت کو اجاگر کرنا ہے۔ غربت اور محرومی کی زندگی گزارنے والے لوگوں کی مشکلات کو سمجھنے اور ان کے مسائل کو سننے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ اس دن غربت، محرومی اور عدم مساوات کے خاتمے، بچوں کے حقوق کے تحفظ اور غریب عوام کی حالت زار اور ان کی فلاح و بہبود کے منصوبوں کی اہمیت کو اجاگر کرنے کے لئے سیمینارز، مذاکروں، مباحثوں اور خصوصی پروگرامز کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

11 اکتوبر 2014

### لڑکیوں کا عالمی دن

پاکستان سمیت دنیا بھر میں بچیوں کا عالمی دن 11 اکتوبر کو منایا جاتا ہے۔ لڑکی سے ظلم و زیادتی کی حد تک جیسی قدر کم ہے خاتون کے روپ میں اس کے عزم و ہمت کی داستان بھی اتنی انٹسٹ نقوش لیے ہے۔ لڑکی پیدا ہوتے ہی زعمہ درگور کرنا، بچی اور بیٹے میں



### دوسرے دنوں کی تاریخیں

13  
اکتوبر  
2014

ہر سال ہندو اس پر اور ہی ہندی ٹیڈر کے مینے "کارنک" کے دسویں دن دوسرے دن کا تہوار مناتی ہے۔ یہ دن کو ہندو برائی پر اچھائی کو جیت کے طور پر مناتے ہیں کیونکہ اسی دن رام نے راون کو شکست دی تھی۔ اس تہوار میں راون کے پتے کو جلا یا جاتا ہے اور اس تہوار کے ٹیک (20 دن بعد رام کی اپنی سلطنت اور دوسرے) کی خوشی میں دھن دھناتی جاتی ہے۔ جس میں شائد ارچہ اٹھان اور آتش بازی کا مظاہرہ کیا جاتا ہے۔ پاکستان میں بھی اقلیت میں موجود ہندو برائی کے تہوار روایتی جوش و خروش سے یہ تہوار مناتی ہے۔

### کڑوا چرتھ کا دھرت

14  
اکتوبر  
2014

ہندو مذہب کے مطابق "کارنک" کے مینے میں شادی شدہ اور غیر شادی شدہ خواتین چارے چاند کی پند تھی رات میں اپنے منگیتریا شوہر کی صحت اور صحت پر مبنی کڑوا چرتھ کی رسم ادا کرتی ہیں۔ اس رسم کے دن خواتین برت (روزہ) رکھتی ہیں اور سارا دن کچھ کھاتی ہیں نہیں ہیں۔ بلکہ دن نکل ہونے پر شام کو چھٹی میں چاند دیکھ کر اپنے مطلوبہ شخص کی شکل دیکھنے کے بعد برت (روزہ) کھول لیتی ہیں۔

### لوہ گلوہا.... لہو دیوں کی توہہ کا دن

15  
اکتوبر  
2014

یہودی مذہب کی دسویں دن یوم کپور منایا جاتا ہے۔ اس روز دس پر مشتمل عشرۃ الطوبہ کے ایام پر چکیں گھسنے کا ایک طویل روزہ رکھا جاتا ہے، جو یوم کپور کی شام سورج ڈوبنے پر شروع ہوتا ہے اور اگلے دن سورج غروب پر کھولا جاتا ہے۔ اس تہوار کا مقصد سال بھر کی توبہ کرنا ہوتا ہے۔ عشرۃ الطوبہ کے دوران یہودی ایک دوسرے سے معافی مانگتے ہیں، اور یوم کپور توبہ کا آخری موقع ہے جس میں یہودی باجماعت خدا سے معافی مانگتے ہیں، اپنے اعمال کی توبہ کرتے ہیں اور آئندہ سال میں نیکیاں کرنے اور گناہ سے پرہیز کرنے کا ارادہ کرتے ہیں۔ اس دوران یہودی اپنا بیشتر وقت شول (یہودی مسجد) میں گزارتے ہیں۔

### یوم سے حفاظت کا عالمی دن

24  
اکتوبر  
2014

اور صحت کے شعبہ میں خدمات سرانجام دینے والی این جی او کے زیر اہتمام مختلف شہروں میں کانفرنسز اور کشائیں، نمائندگیاں اور دیگر تقریبات کا انعقاد کرتی ہے۔

24 اکتوبر کو یوم سے حفاظت کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ اس موقع پر عالمی ادارہ صحت، عکس صحت، اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن، پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن

بھی بھانڈا رکھتا، انہیں تعلیم سے اور رکھتا اور دیگر کئی ریپوٹیں انسانی حقوق کی خلاف ورزی ہے۔ اقوام متحدہ کی جنرل اسمبلی نے لڑکیوں کے حقوق اور لڑکیوں کو درپیش مسائل کی جانب توجہ مبذول کرانے کے لیے کیونکہ لڑکیوں کے دن کو لڑکیوں کا عالمی دن قرار دیا۔

### بصارت کا عالمی دن

15  
اکتوبر  
2014

15 اکتوبر کو دنیا میں نابیناؤں کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ اسے سفید چھڑی کا دن بھی کہا جاتا ہے۔ اس دن کو منانے کا مقصد معاشرے کو بصارت سے محروم افراد کے مسائل اور مشکلات کا احساس دلانا ہے تاکہ ان لوگوں کی تعلیم و تربیت، روزگار اور ان کے حقوق کا مناسب انتظام کیا جاسکے۔ یہ دن نابیناؤں کی انٹرنیشنل ڈیڑیشن کے تحت ہر سال منایا جاتا ہے۔

### خوشامد کا عالمی دن

16  
اکتوبر  
2014

عالمی خوراک کے مسئلے سے متعلق حوام میں آگاہی پیدا کرنے اور بھوک، ناقص غذا اور غربت کے خلاف جدوجہد میں اتحاد کو مستحکم کرنے کے لیے پاکستان سمیت دنیا بھر میں 16 اکتوبر کو خوراک کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ جس کا بنیادی مقصد عالمی سطح پر خوراک کی پیداوار میں اضافہ کرنا ہے۔ اس دن کی مناسبت سے دنیا بھر میں مختلف تقریبات و سیمینار کا انعقاد بھی کیا جاتا ہے۔

نوٹ: اس مضمون میں کو شش کی مٹی ہے کہ ہماری تاریخوں کی متبادل عکس جیوی جیوی دیں جائیں، البتہ درست ہماری جیوی جیوی کے نظر آنے سے مشروط ہے۔

تعلیم کا اہمیت





آفرین اور جمند

کچھ نہیں بلکہ بہت سارے لوگ یہ سوچ رکھتے ہیں کہ مرد ہونا طاقت اور اکرام کا سبب ہے۔ عورت کا وجود کمزوری اور شرمندگی کی علامت ہے۔

ایسا سوچنے والے صرف مرد ہی نہیں ہیں کئی عورتیں بھی اس بات پر یقین رکھتی ہیں۔ بیٹے کی ماں بن کر بعض عورتیں خود کو محفوظ اور معزز خیال کرتی ہیں، بیٹی کی ماں بن کر خود کو کمزور محسوس کرتی ہیں۔ مردانہ تسلط والے معاشرے میں کئی مصیبتوں، دکھوں اور ظلمتوں کے وز میاں ابھرنے والی ایک کہانی.... مرد کی اتنا اور عورت کی محرومیاں اور دکھ، پست سوچ کی وجہ سے پھیلنے والے اند میرے، کمزوروں کا عزم، علم کی روشنی، روحانیت کی کرنیں، معرفت کے اجالے، اس کہانی کے چند اجزائے ترکیبی ہیں۔

نئی قلم کار آفرین اور جمند نے اپنے معاشرے کا مشاہدہ کرتے ہوئے کئی اہم نکات کو نوٹ کیا ہے۔ آفرین اور جمند کے قلم سے ان کے مشاہدات کس انداز سے بیان ہوئے ہیں اس کا فیصلہ قارئین خود کریں گے۔

شفیق کی ہاتھ میں تھے وہ اس وقت بھی سکوں کو گھور گھور کر ان کے اصلی ہونے کا یقین کر رہا تھا۔ اس کا چہرہ پسینے سے تر تھا اور ہاتھوں میں کپکپاہٹ تھی۔

ہاں ہاں دیتی ہوں۔ سکینہ ماتھے سے پسینہ

چھٹی قسط:

اماں میری گڑیا.... پاس نے سکینہ کو گھنچوڑا

شروع کر دیا۔

دونوں جیسے ہوش میں آ گئے۔ سونے کے بکے

اکتوبر 2014ء



مجھ سے اسکی تو نہیں ہو گا آپ بھی آؤ گے۔ سہیل  
نے ایک ہاتھ کمر پر رکھ کر سڑکی سے اندر مڑتے  
ہوئے شفیق کو مدد کے لئے پکارا۔  
اور پھر لمبائی کو تھوڑا آگے کھسکا کر ڈھبے سے  
گڑیا باہر دھکیل دی۔  
یہ لے..... سکیپ نے قاتلانہ مسکراہٹ کے  
ساتھ کہا۔

پارس نے زمین پر پڑی گڑیا جلدی سے اٹھائی۔  
ای..... مجھے نہیں چاہیے۔ اس نے کراہت سے  
گڑیا کو دور پھینک دیا۔ کپڑے کی گڑیا کی حالت بہت  
خراب ہو چکی تھی مٹی میں اٹی، گیلی گیلی سی سمجھ جگہ سے  
سلائی اور حوٹنی تھی جہاں سے روٹی کے چھوٹے چھوٹے  
نخنسڑے باہر نکل رہے تھے۔ وہ ہاتھوں کو لپٹے کپڑوں  
سے صاف کرتی باہر بھاگ گئی۔

اے لو..... سکیپ نے خٹکے سے ایک نظر بھاگتی  
پارس کو گھورے اور پھر کمرے میں دیکھنے لگی جہاں  
کپڑے، صندوق کا پرانا سالان بکھر کر کسی کاٹھ کپڑا کا  
منظر دے رہا تھا۔

اف..... خوب سی وقت ضائع کیا۔ وہ بکھری چیزیں  
سمیٹتے تھک گئی تھی۔

وقت کہاں ضائع کیا تھوٹے.....؟ ذرا دیکھ تو..... یہ  
پارس کی گڑیا ڈھونڈتے ہوئے سی تو ملے ہیں میں؟ شفیق  
نے سکوں کو کھٹکھٹاتے ہوئے کہا۔

ہاں یہ تو ہے..... سکیپ دھبے سے بولی۔

کیا آپ کو یہ سب عجیب سا نہیں لگ رہا۔  
نخیدگی سے بولی۔ جیسے کچھ سمجھنے کی کوشش کر رہی ہو۔  
ہاں لگ تو رہا ہے۔

اب مجھ میں آیا کہ ہاشم بابا سے خاص کیوں کہتے

بقیہ صفحہ

صاف کرتی اٹھی۔

اور پھر راضیہ وقت یکدم مہلٹ دیا۔

اس کا دل بیڑوں اچھل رہا تھا۔ اس نے بمشکل اپنے  
حواس قابو کر کے ایک ایک کپڑے کو کھٹکھٹانا شروع  
کر دیا۔ گڑیا تلاش کرتے ہوئے اس کا دھیان چمن کی  
آواز پر زیادہ تھا مگر ان کپڑوں میں سونے کی سیلن کے  
اور کچھ نہ تھا۔

تیری گڑیا اس میں نہیں پتر۔ ظہر جا میں ڈھونڈ  
دوں گی۔ اس نے جلدی جلدی سارے کپڑے دھوپ  
میں پھیلاتے ہوئے پارس کو ٹالنے کی کوشش کی۔  
وہ ری۔ پارس ماں کی بات ان سنی کر کے  
خوشی سے چلائی۔

کہاں؟ سکیپ نے چونک کر سر اٹھا کر پارس  
کی طرف دیکھا۔

وہ..... وہاں۔ اس نے قمیسی انگلی ایک جانب اٹھا  
کر اچھلتے ہوئے کہا۔

سکیپ نے پارس کی اٹھی انگلی کی سمت دیکھا۔  
کمرے میں رکھی دیوار سے لگی لمبائی کا پھٹا حصہ جو  
کھڑکی سے نظر آ رہا تھا۔ اس  
کے اور دیوار کے

درمیان کوئی  
سفید سی چیز لال  
رنگ میں لپٹی  
پھنسی ہوئی تھی۔

او ہو۔

ہو..... یہ یہاں

پڑی ہے۔ اس نے

لباساں کھینچا





ہیں۔ وہ کام کرتے کرتے رک گئی۔  
 کیا سمجھ آیا؟ شفیق نے سکینہ کی پوری بات سننے کے  
 باوجود پھر بوجھا  
 یہی کہ..... مطلب یہ کہ..... سکینہ اپنی بات  
 سمجھانے کے لئے الفاظ ڈھونڈنے لگی۔  
 شفیق فوراً اس کی بات سننے لگا۔  
 مطلب یہ کہ وہ میرا دم نہیں تھا۔ ندی کا بند  
 ٹوٹنے سے پہلے پارس کا پیالہ مانگتا اور پھر سیلاب کا  
 آنا..... اس نے کہا تھا۔ وہ ہمارے ساتھ مل کر پانی نکالے  
 گی۔ سکینہ پارس کے الفاظ ذہن میں دہرائے گئی۔  
 اور آج یوں اچانک گڑیا کے لئے خد کرنا تاکہ  
 ہمیں یہ سکے مل جائیں۔  
 آپ کو نہیں لگتا؟ یہ سب اشارے ہیں ہمارے  
 لئے کہ ہماری پارس بہت خاص ہے۔  
 وہ شفیق کا جواب سننے سے پہلے ہی بول پڑی۔ میں تو  
 پہلے ہی سمجھ گئی تھی جی..... کہ میری بیٹی پر اللہ کے نیک  
 بندوں کی خاص نظر کرم ہے۔ ان کا لیس ہے اس پر اور  
 آپ خواخواہ مجھے وہی سمجھ رہے تھے۔ وہ  
 چمک کر بولی۔  
 ٹوٹے صحیح سمجھا تھا۔ شفیق نے سکینہ کی تائید کی۔  
 تو جانتی ہے اس بات کا مطلب؟ پھر تو یہ بڑی  
 ذمہ داری ہے ہم پر۔ شفیق سنجیدہ ہو گیا۔  
 دیکھو جی..... یہ بات ابھی کسی اور کو نہ ہی پتہ چلے  
 تو اچھا ہے۔ سکینہ نے رازدارانہ سے انداز میں کہا  
 لیکن یہ چھپانا اتنا آسان بھی تو نہیں۔  
 ہم کوشش تو کر سکتے ہیں، جب تک چھپ جائے  
 بہتر ہے۔ یہ پڑھ لکھ لے، اپنے گھر بار کی ہو جائے بس  
 پھر خیر ہے۔ سکینہ بولی

اس نے کپڑے کی بوسیدہ گڑیا پھرے میں ڈال دی  
 اور خود چیزیں سمیٹ کر دیوار سے لٹک کر بیٹھ  
 گئی۔ ٹھکن کے باوجود اس کے آواز میں ایک نئی توانائی  
 تھی۔ سیلاب سے ہونے والے تباہی کے بعد قدرت کی  
 مدد ملنے پر شفیق اور سکینہ کے چہروں پر پہلی سی رونق  
 لوٹ آئی تھی۔ وہ ہاتھ میں پکھالے کر زور  
 زور سے جھلنے لگی۔  
 شفیق نے کمرے سے باہر صحن میں پارس کو غور  
 سے دیکھا جو موسم کی تپش سے بے نیاز کیاری کے پاس  
 بیٹھی کھیل رہی تھی۔  
 میں سوچ رہا ہوں کہ ہم لوگوں کو کیا بتائیں  
 گے.....؟ وہ نہیں پوچھیں گے یہ خالص سونے کے سکے  
 کہاں سے آئے؟ شفیق نے سکوت توڑا۔  
 دیکھو جی..... وہ پکھالے سا بیڑ پر رکھ کر بیٹھ گئی۔ سارا  
 گائوں یہ بھی جانتا ہے کہ ہمارے مالی حالات کچھلے پانچ  
 سالوں میں بہت اچھے ہو گئے تھے  
 کہہ دینا انہیں سالوں میں پارس کے لئے لے کر  
 رکھے تھے۔ سکینہ نے سادہ سا حل بتا دیا۔  
 شفیق اسے بے یقینی سے دیکھنے لگا۔  
 یقین کرو..... کوئی سوال نہیں کرے گا۔ جس نے  
 دیئے ہیں وہی راستہ بھی بنائے گا۔ سکینہ اس کے چہرے  
 پر بے یقینی کے آثار دیکھ کر پورے وثوق سے بولی  
 ہوں..... یہ بھی ٹوٹ گئی کہہ رہی ہے۔ اس کا احماد  
 تھوڑا بحال ہوا  
 تو پھر آپ آج ہی سنا چاہا سے مل لو۔  
 کیوں ناں..... پاس والے گاؤں میں کسی سنا کے  
 ہاتھ دے دیں اس طرح بات بھی نہیں کھلے گی۔ شفیق نے  
 جانے کیوں اپنے گاؤں والوں کو بتاتے ہوئے



جھک رہا تھا۔  
مگر جانا بھی تو آسان نہیں۔ جگہ جگہ  
دلدل کیچڑ ہے۔

آپ بڑے کہ سناڑ چاچا کو اعتماد میں لو اور انہیں  
کے ہاتھ پیچ۔

اچھا ٹھیک ہے ٹھیک ہے۔ مگر پھر وہ گہری  
سوچ میں تھا۔

اب کیا ہوا؟ سکینہ اس کا چہرہ پڑھنے کی  
کوشش کرنے لگی۔

تجھے نہیں لگتا۔ ان سکوں کا ملنا ہماری مدد کے ساتھ  
کوئی آزمائش بھی ہو سکتی ہے۔

کیسی آزمائش.....؟ وہ ابھی

پتہ نہیں۔ شفیق نے کندھے اچکائے۔ مجھے نہیں  
پتہ..... پر دل کو ایسا لگتا ہے۔

اچھا آپ ان کو پیچ تو سہی۔ رقم ہاتھ میں آ جائے  
گی تو اس کا مصروف بھی سامنے آ جائے گا۔

ہوں.... جاتا ہوں، اس نے جانے کی تیاری پکڑ لی  
اور ساتھ ساتھ خیالوں ہی خیالوں میں سناڑ سے بات  
کرنے کے لئے الفاظ جمع کرنے لگا۔

سکوں کے بدلے سناڑ سے ملنے والی رقم اچھی خاصی  
تھی۔ شفیق نے چڑے کے چھوٹے بڑے میں ڈال کر  
نیپے میں اڑس لی۔ شکر ہے کہ چاچے نے زیادہ سوال  
نہیں کیے۔ وہ شکر ادا کرنا جلد سے جلد گھر پہنچا۔

سکینہ بھی دروازے پر ہی اس کی منتظر تھی۔ اس  
نے بٹوانا نکال کر ہوا میں لہرایا اور اسی وقت گڈی کھول کر  
رقم نکلتے لگا۔

یہ پیسے آرڈر کے مال کے لیے۔ یہ راشن  
کے اور یہ.....

شفیق نے موٹی سی گڈی الگ کر کے بیوہ میں واپس  
ڈال دی اور یہ زمین کے لئے۔ اس کے چہرے پر جاندار  
مسکراہٹ آگئی۔

لے دھیان سے رکھ دے۔ شفیق نے رقم سکینہ  
کے حوالے کر دی۔

میں کل ہی جاؤں گا نمبر دار کے پاس۔

برسوں بعد اس کا خواب پورا ہونے والا تھا۔ شفیق  
دل ہی دل میں دکان کی تعمیر اور سامان کا  
حساب کرنے لگا۔

سکینہ شفیق کو اتنا مطمئن اور خوش دیکھ کر خود کو  
بھی بہت پر سکون محسوس کر رہی تھی۔

وہ دونوں ملے کرنے سے قاصر تھے کہ یہ سب  
فیسی مدد تھی یا پھر کوئی آزمائش.....

دونوں یہی باتیں سوچتے نیند کی دانیوں  
میں کھو گئے۔

ابھی آدمی رات ہی گزری ہوگی شفیق کو نیند میں  
بے چینی محسوس ہوئی۔ اسے اپنے اطراف ٹھٹک  
کا احساس ہو رہا تھا۔ جیسے ٹھٹکی لہریں اسکے رگ و پے  
میں اتر رہی ہو۔

سکینہ کھیس ڈال دے۔ سردی سی لگ رہی ہے  
مجھے۔ اس نے نیند میں سکینہ کا کندھا ہلاتے ہوئے  
کروٹ لے لی۔

کافی دیر گزرنے پر بھی کھیس نہیں ڈالا۔ سکینہ شاید  
گہری نیند میں تھی۔

اسے کھٹ پٹ سنائی دی.... تو پھر یہ کون ہے؟  
شفیق نے آنکھیں کھول دیں۔

اس کے سامنے پارس کھڑکی کے پاس کھڑی باہر  
جھانک رہی تھی۔





میرا دل اس کا کر رہی  
ہے شفیق کھرا کر اٹھ بیٹھا وہ  
جلدی سے پاس کے قریب پہنچ گیا  
اور اسے گود میں اٹھالیا  
کیا ہوا اس نے  
پھر پوچھا۔

بانا چاند... پاس نے کھڑی  
سے باہر آسمان کی طرف اٹھ  
کر دی جہاں ننھے ننھے تاروں کے  
درمیان چروہویں کا چاند پوری آب  
و تاب کے ساتھ چمک رہا تھا۔ اس  
لئے پاس کے چہرے سے نکلے وہی  
روشنی چاند کی چمک سے کہیں  
زیادہ تھی۔

پھر اسی ٹھنک کا احساس  
ہوا۔ چل سوجھاں کے پاس۔ اپنے

اکیلے اب مت کھڑی ہونا آگے۔ اس نے یاد  
سے بھیجی کی۔

مجھے آج سب سے پہلے نہر دار سے ملنا ہے۔ اس کا  
بس نہیں چل رہا تھا کہ وہ گھڑی کی چوڑائی میں زمین پر  
لٹا کام شروع کر دے۔

سکینہ بھی جھانپیں لیتی زبردستی خود کو جگاتی اور جی  
خانے میں تھس گئی۔ اسے بھی شفیق کی بے قراری  
کا اندازہ تھا۔

نہر دار کو بھی تو اٹھنے دو۔ سکینہ اس کو یوں بڑے  
بڑے نوالے حلق سے اتارتے دیکھ کر بولی۔

نہیں اٹھاؤ گا تو جگاؤں گا۔ پر آج یہ کام کر کے  
ی آؤں گا۔

اچھلتی ٹھیک ہے آپ تیار ہو جاؤ، میں پاس کو

شفیق نے جلدی سے کھڑکی کے پٹ بند کر دیے  
اور پاس کو بھی کہیں میں اچھی طرح لپیٹ دیا۔

شفیق پاس کا یوں جانتا تھا جیسے سالگ۔ سارے  
دن کی باتیں اس کے ذہن میں گھومنے لگیں۔ اس نے  
لپٹے لپٹے گردن گھما کر دیکھا۔

پاس میں سی پٹی سوچتی تھی۔

♦ ♦ ♦

منہ اندھیرے صبح کی ہانگ کے ساتھ ہی شفیق  
بڑبڑا کر اٹھ بیٹھا۔

اس نے سکینہ کو جھپوڑنا شروع کر دیا۔ سکینہ



ناشتہ کرادوں۔

مرے کا پالک کیسے بناتی؟ سکیں اے بھلا لے گی

پر آپ تو کبھی ہوسب کو مل ہانٹ کے کھانا چاہئے۔

اے..... شفیق نے سر پکڑ لیا۔

دیکھ سکیں..... اب چڑیا آئے تو اس کو

موت اڑاتا.....

ٹھیک ہے.....! خوش..... اس نے پارس کی

طرف دیکھ کر کہا۔

میں چلتا ہوں۔ دیر ہو رہی ہے..... کہیں نہر دار نہ

کل جائے۔ وہ یہ کہتا تیزی سے باہر نکل گیا۔

اور نفیسی پارس پر اٹھے کا لوالہ لئے کیماری کے پاس

بیٹھ کر چڑیا کا انکھار کرنے لگی۔



وہ کچھڑے پچھتا پچھتا تیز قدم اٹھاتے نہر دار کے

گھر کی جانب جا رہا تھا۔ راستے میں جھگڑا دیکھ کر رک گیا۔

مولوی رفیق اور گاؤں کے دوسرے لوگ آپس

میں سر جوڑے کھڑے تھے۔ وہ ان کے قریب ہو گیا

مولوی رفیق اسے دیکھ کر مسکرا دیے۔ ابھی ہم

تمہاری طرف ہی آ رہے تھے۔

سب خیر ہے مولوی صاحب؟

ابھی تو خیر ہے۔ مگر شاید کچھ دنوں بعد نہ رہے

جمال پریشانی سے بولا

بد حال نہ نکال۔ اللہ سب خیر کرے گا۔ مولوی

رفیق نے جمال کو سرزنش کی

کیوں ناں ہم بیٹھ کر بات کریں۔ ہاں بہتر ہے سب

برگد کی چھاؤں تلے جگہ بنا کر بیٹھ گئے۔

جی..... مولوی صاحب آپ بزرگ ہو آپ بات

شروع کرو۔ ایک آدمی بولا

بات دراصل یہ ہے کہ گاؤں کی حالت کسی سے

وہ باہر صحن میں چلی گئی جہاں پارس کیماری کے پاس

چوتھے پہ بیٹھی بیٹھے پر اٹھے کے چھوٹے چھوٹے لئے

لے رہی تھی۔ اس کے سامنے دودھ کا گلاس ایسے

بی ر کھا تھا۔

دودھ پی لے پتر۔ سکیں نے آواز دی۔

اس کی گردن نہ نہ میں اپنی شروع ہوئی۔

پی لے پتر ماں کی بات مان۔ شفیق جو تاحیر میں

ڈالتے ہوئے باہر نکل آیا۔

زرد حیان سے جانا۔ سکیں نے رقم کا بیوہ اس کے

ہاتھ میں دے دیا۔

وہ ذریعہ لب مسکرا دیا۔

ہش..... ہش سکیں کیماری میں لگے دھنیئے،

پودے اور پالک کے پتوں پر سے چڑیوں کو اڑانے لگی۔

دیکھو تو..... سارے پتے کھا جاتی ہیں یہ چڑیاں۔

پارس نے اپنے پر اٹھے کا ایک ٹکڑا کیماری کے پاس

ڈال دیا۔ یہ لو چڑیا..... تم یہ کھالو

شفیق ہنس پڑا..... اسے چڑیا پر اٹھا نہیں

کھاتی۔ یہ ٹو کھا۔ اس نے لوالہ پارس کے منہ

میں دے دیا۔

تو پھر یہ بھوکی رہ جائے گی۔

نہیں رہے گی۔ اللہ اس کو بھی کھانا دیتا ہے جیسے

ہمیں دیتا ہے۔

اچھا تو یہ بھی کھانا پکاتی ہے.....؟

ارے نہیں دادی لانا۔ یہ کھانا نہیں پکاتی۔ یہ دانہ

کھاتی ہے جیسے باجرہ، چھوٹی چیاں۔

پر آپ نے تو اسے اڑا دیا۔ وہ اب کیسے کھائے گی۔

ارے یہ سارے پتے کھا جاتی تو میں تیرے لئے

تمہاری بات





بھی ڈھکی چھپی نہیں ہے۔  
فصلیں تباہ تے کھلیاں اجڑ  
گئے، گھروں میں اناج ختم  
ہو گیا ہے کئی گھروں میں تو  
قانون کی نوبت آگئی ہے۔

وہ بولتے بولتے دور  
کے لئے رک گئے، میرا گھر  
بھی ان میں سے ایک ہے  
۔ ان کی آواز رندہ گئی

اور تو اور چودھریوں کی  
ہدلی نظریں۔۔ ان کے لہجے  
میں تلخی کھل گئی۔

ذرا توقف دے کر  
بولے، کل مجبور ہو کر گیا

تھا چودھری سراج کے پاس۔ مگر اس نے بھی اناج کی  
بوری دگنی قیمت میں دینے کا سودا کیا ہے۔ کہتا ہے  
سیلاب سے میرا بھی نقصان ہوا ہے۔ سارا اناج مفت  
بانٹ دوں گا تو خود کہاں سے کھاؤں گا۔

ہاں.... دو سرا بولا، مجھے بتانا تو نہیں چاہئے پر سچائی  
یہ ہے کہ بیوی کی چاندی کی ہالیاں دے کر تین دن کا  
راشن لایا تھا۔ وہ بھی ختم.... اب کہاں سے لاؤں؟

افسوس یہ کہ چودھری سراج اس بار کچھ زیادہ سی  
کشور پن دکھا رہا ہے۔ شوکت گوالے کا لہجہ بھی  
حیز ہو گیا۔

سنائے کہ اس کا گودام اناج سے لہاب بھرا ہے۔  
ایک اور اندر کی خبر ہے.... یہ کہتے ہوئے جمال  
نے پہلے ادھر ادھر دیکھا پھر مزید قریب ہو کر دھیمی

آواز میں بولا:

ندی کا بند بھی یونہی اچانک نہیں ٹوٹا....  
سب کو سب کچھ پتا ہے، مگر کوئی مائی کالا ل سانسے  
آکر بولنے کو تیار نہیں....

اس کا حل بھی سوچنا پڑے گا۔ رحم دین جو بہت  
دیر سے خاموش تھا بول پڑا۔ ابھی تو سب سے پہلے ہمیں  
اس مشکل کا حل ڈھونڈنا ہے۔ اس وقت کسی کے پاس  
بھی اتنی رقم نہیں کہ ہم چودھری سے  
اناج خرید سکیں۔

اگر چند لوگ امداد بھی کتنی کر پائیں گے....؟  
اب تو رحم دین نے بھی نظریں چڑھ لی ہیں۔ جمال  
نے رحم دین کی طرف ترہی نظروں سے دیکھتے  
ہوئے طر کیا۔

شفیق ٹوکھ بول۔ رحم دین اس کا طر نظر انداز  
کرتے ہوئے بولا:



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



یہاں لگا ہوا اور اٹھایا۔ نہ دانی نہ نہیں کی نظر ہو چکا تھا۔  
وہاں کیاری کے پاس زمین پر پڑا جسے کسے بہت  
پہلے پہلے کھڑے تھے۔ یہی پتے تھے جن پر وہ بیٹھا تھا  
پہلی ہو نہیں سکتی۔

یہ ان کا حصہ تھا انھوں نے کھالیا۔ پاس  
معمودیت سے اس کے گلے میں ہاتھیں ڈالے  
بھولتے ہوئے ہوئی۔

شفیق خورشید سے ان کی نظروں کو دیکھنے لگا جو پر انھوں  
کے ننھے ننھے بھروسوں پر پہلی ہو نہیں سکتی ایک دوسرے سے  
جڑی ان کو بل تک لے جا رہی تھیں۔ اور پھر اس کی  
نظریں پاس پر ٹک گئیں۔ اس کے معصوم چہرے سے  
خوشی کی تپنے والی کرنیں سورج کی روپوشی کرن سے بھی  
کبھی زیادہ چمکدار اور لطیف تھیں۔ وہ چند لمحوں کے  
لئے بے سود سا ہو گیا۔ ان کی لہجہ کی ٹھنک اسے اپنے  
دل میں اترتی محسوس ہوئی۔ اس کے دماغ میں سیٹیاں  
سی بجے لگیں۔ بالکل ایسی ہی ٹھنک اس نے رات میں  
محسوس کی تھی۔ وہ بہت کچھ سوچنے لگا۔

پاس پڑا....! چل اندر جا۔ اپنا سبق نکال میں  
آری ہوں سننے۔ سکینہ نے پاس کو شفیق سے الگ کیا  
اور اسے اندر بھیج کر شفیق کی حالت کا جائزہ لینے لگی جو  
ابھی تک خاموش رنگ بیٹھا تھا۔

خیر تو ہے۔ نمبر دار نے منع کر دیا کیا؟

ہوں.... وہ چوٹا

کیا ہوا؟ سکینہ کی سوال یہ تھی کہ اس پر ٹک گئیں۔

میں نہیں گیا۔

نہیں گیا۔ مطلب؟

مطلب وقت نہیں ملا۔

کیا کہہ رہے ہو گی۔ سکینہ

فہم فہم

مجھے تو اس کا ایک ہی حل نظر آتا ہے کہ اگر کسی  
بھی طرح پاس والے گاؤں سے ایجنٹ لیا جائے تو  
پودھری کا دماغ اپنے ٹھکانے آجائے گا اور اس میں  
نمبر داروں کے بیٹے کا سہرا بھی ہماری مدد کو تیار ہے۔  
شفیق کو خاموش دیکھ کر شوکت گولے نے  
پہلی جھریز پیش کی

شفیق خاموشی سے ساری بات سن رہا۔ غیر ارادی  
طور پر اس کا ہاتھ اپنی جیب پر چلا گیا اسے لگا جیسے کوئی  
بھاری سل اس کے سینے پر رکھی ہو۔  
وہ شرمندگی محسوس کرنے لگا۔

شام کو دو بارہ ملنے کا کہہ کر سب لوٹنے لگے۔  
شفیق بھی ہٹا کچھ کہہ نمبر دار سے ملنے کا ارادہ ترک  
کر کے گھر لوٹ آیا۔

دروازہ کھولتے ہی پاس اس کی ٹانگوں  
سے لپٹ گئی۔

بابا میں نے چنیا کو کھانا دے دیا۔ وہ خوشی  
سے چلائی....

یہ تو بہت اچھا کیا میری بیٹی نے۔ اس نے پاس کو  
شفقت بھرے جذبوں کے ساتھ گود میں اٹھالیا۔

اچھا بتاؤ کیا کھلایا اسے؟

یہ کھلایا اس نے۔ سکینہ نے جو کچی مٹی کے فرش  
کی لپائی میں مصروف تھی کیاری کی طرف اشارہ کیا





لے وضاحت چاہی

سب مل ہانٹ کر کھائیں گے۔ شفیق کچھ سوچتے ہوئے  
ہوئے۔

تو پھر دیر نہ کرو۔ آپ کے ہر فیصلے میں، میں آپ  
کے ساتھ ہوں۔ اس نے یقین دہانی کرائی۔

جانتا ہوں۔ وہ پیار سے بولا

شام کو چوپال میں شفیق نے مولوی صاحب کے  
ہاتھ میں رقم کا تھیلا رکھتے ہوئے ایک انہجانی سی خوشی  
محسوس کی۔ اسے لگا کہ اس کے چہرے پر سے بھی خوشی  
کی وہی سورج کی رو پھیلی کرن سے بھی زیادہ لطیف اور  
چمک دار کر نہیں پھوٹ رہی ہیں جو پارس کے چہرے پر  
تھیں اور اس کے دل میں اتر رہی ہیں۔

گاؤں والوں نے مزید تھوڑی بہت رقم جمع کر کے  
پاس والے گاؤں سے اناج سے دامن اٹھوایا۔ جس  
میں سرداراں کے بیٹے کی سہراں والوں نے بھی  
خاصی مدد کی۔

باقی بچ جانے والی رقم سے گھروں کی لپائی اور  
مرمت کا کام بھی سب نے مل جل کر کیا۔

پورا گاؤں شفیق کی واہ واہ میں لگا ہوا تھا جس کی  
بروقت مدد سے گاؤں ایک بہت بڑے اسیے سے بچ گیا  
تھا۔ صرف شفیق اور سکینہ جانتے تھے کہ یہ سب پارس  
کی وجہ سے پلاہشم بابا کی دعاؤں سے ہوا ہے۔

چودھری سراج کے لئے یہ منہ توڑ جواب ناقابل

شفیق نے راستے میں گاؤں والوں سے ہونے والی  
ملاقات اور اس کا مقصد بتا دیا۔

دونوں سوچ میں ڈوب گئے۔

میں اتنا غور غرض کیسے ہو گیا سکینہ؟ وہ ایک ہاتھ  
تھوڑی پر رکھے سر جھکائے یونہی بیٹھا رہا۔

ہم یہ کیسے بھول گئے کہ گاؤں میں سب ہی کی  
حالت خراب ہے۔ شفیق کے لہجے میں اضطراب تھا۔

مجھے کچھ سمجھ نہیں آ رہا۔ پتہ نہیں میں کچھ ہوں کہ  
غلط.....؟ شفیق نے نظریں اٹھا کر سکینہ کی طرف دیکھا  
جو ابھی تک خاموشی سے اس کی بات سن رہی تھی۔

اس نے چاہا کہ سکینہ اس کی تائید کرے۔

آپ کچھ ہو۔ ہم واقعی رقم ملنے کی خوشی میں  
صرف اپنے بارے میں سوچ رہے تھے۔

شفیق کو اس کے جواب سے سکون محسوس ہوا۔

تو پھر....؟

سوچ لو.... اگر آپ رقم وہاں دے دو گے تو پھر  
آپ کی دکان کا کیا ہو گا؟ سکینہ بھی اس کا دل چھاننے لگی  
او خیر ہے۔ آرڈر تو پورا ہو ہی جائے گا ناں، قرضہ  
اتر جائے گا بھی کافی ہے۔ باقی رہی دکان.... تو پھر  
کبھی۔ وہ مسکرایا۔

شاید سویرے پارس کی محسوس باتیں بھی ہمیں یہی  
سمجھا رہی تھی..... ہم جو بھی کھائیں





بات گھر میں تھی، گاؤں والوں کو پتہ چلے گا تو پتہ نہیں  
کیا قیامت اٹھائیں گے۔  
ہاں.... اصل امتحان تو اب ہو گا۔  
آج نہیں تو کل میں اس امتحان سے گزرنا

نہی ہے۔

ہوں.... کہیں ایسا نہ ہو تاریخ خود کو  
دہرائے۔ اس نے سکینہ کو اس کا وقت اور گاؤں والوں  
کی مخالفت یاد دلائی۔  
نہیں....

تاریخ تو خود کو دہرائے گی مگر اب کی بار نتیجہ دینا  
نہیں ہو گا۔ دیکھنا....  
سکینہ نے عزم سے کہا۔

جباری ہے



## عظیمی کی ہوم ڈیلیوری اسکیم

عظیمی کی مصنوعات مثلاً وزن کم  
کرنے کے لیے مہز لین ہر بل ٹیبلٹ، سن ریز  
ہر بل شیمو، شہد، بالوں کے لیے ہر بل آئل،  
رنگ گورا کرنے والی ہر بل کریم شین سم اور  
دیگر مصنوعات کراچی میں ہوم ڈیلیوری اسکیم  
کے تحت گھر بیٹھے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

مطلوبہ اشیاء منگوانے کے لیے اس نمبر پر  
رابطہ کیجیے:

021-36604127

برداشت تھا۔ مگر اس وقت وہ خاموش رہنے پر مجبور  
تھا۔ شفیق کا نام اب اس کی ناپسندیدہ لوگوں کی فہرست  
میں شامل ہو چکا تھا۔



آہستہ آہستہ یہ کڑا وقت بھی گزر گیا۔ اور پھر سے  
گھروں میں سے ہنگامی کی آوازیں آنے لگیں۔ کمیٹوں میں  
مل چلنے لگے۔ پھر سے چھ پال چنے لگے۔ درختوں کے  
سائے میں مرد بے فکری سے حقہ پیتے نظر آنے  
لگے۔ زندگی کے مزید پانچ سال بہت سکون سے گزر  
گئے تھے۔ سب گمن تھے۔ وقت کے ساتھ ساتھ  
محو پرواز تھے۔ شفیق اور سکینہ پارس میں گم تھے۔ پارس  
اکثر ان کو اپنے خواب بتاتی جن کی تعمیر بھی انہیں مل  
جاتی۔ اس کے باوجود وہ اس کے روحانی تشخص کو صیغہ  
راز میں رکھنے کی کوشش کرتے رہے۔

یہ لے چھ تھی اور یہ پانچویں جماعت کی  
کتابیں، شفیق تحصیل سے کندھے پر تھپلا بھر کر لایا تھا۔  
ساری کتابوں کا ڈھیر سکینہ کے آگے لگا دیا۔  
ارے سب اٹھالائے۔

جتنی چیز سے یہ پڑھنا لکھنا سیکھ رہی ہے اور  
جتنا تیرا پڑھانے کا جنون ہے۔ میں نے سوچا اکٹھا ہی بے  
لوں۔ پتہ نہیں کب ٹوکہ دے....

لوجی پارس نے تو سب پڑھ لیا اب چلو امتحان  
دلائے۔ وہ سکینہ کی آواز بنانے کی ناکام  
کوشش کرنے لگا۔

سکینہ ہنسنے لگی۔ ہاں جی یہی تو میرا خواب ہے۔

اور اب تو میری پارس بھی دس سال کی ہونے والی  
ہے۔ دیکھنا اسی سال پانچویں کا امتحان دلو اوں گی۔  
میں تو یہی سوچ رہا ہوں ابھی تک اس کی پڑھائی کی



## جیتی جاگتی زندگی

زندگی بے شمار رنگوں سے مزین ہے جو کہیں خوبصورت رنگ اڑھے ہوئے ہے، تو کہیں تلخ حقائق کی اوزنی اڑھے ہوئے ہے۔ کہیں شیریں ہے تو کہیں جھین، کہیں ہنسی ہے تو کہیں آنسو۔ کہیں دھوپ ہے تو کہیں چھاؤں۔ کہیں مسند کے

شکاف پانی کے جھیسے۔ تو کہیں کچھڑ میں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں قوس قزح کے رنگ ہیں۔ کہیں ماوس کی رات جیسی گتی ہے۔ کہیں خواب گتی ہے، کہیں سراب گتی ہے، کہیں خار دار جھاڑیاں تو کہیں شبنم کے قطرے کی مانند گتی ہے۔ زندگی عذاب مسلسل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے، زندگی ہر جگہ میں ہے، ہر طرف خاصا ماری ہے، کہانی کے صفحات کی طرح بکھری پڑی ہے....

کسی منکر نے کیا خوب کہا ہے کہ "استاد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی استاد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، استاد سچی دے کے امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سچی دیتی ہے۔" انسان زندگی کے فطیب و فراز سے بڑے بڑے سبق سیکھتا ہے۔ زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہر گزرتے لمحوں کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حادثے ان کے ناصح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے ماضی میں رونما ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کر ہنستا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔

اب تک زندگی ان محنت کہانیاں تخلیق کر چکی ہیں، ان میں سے کچھ ہم صفحہ قرعاس پر غفل کر رہے ہیں۔

پوچھتا کہ "راہہ بڑی ہو کر کیا ہوگی....؟" تو میں فوراً جواب دیتی۔ "ڈاکٹر!"

لیکن بچپن کے خواب پانی پر بنی تصویریں ہی تو ہوتی ہیں۔ سات بہن بھائیوں میں میرا چوتھا نمبر تھا۔ اماجی ایک سرکاری ملازم تھے۔ فیملی ممبر زیادہ ہونے کی وجہ سے ان کی تنخواہ میں بمشکل ہی گھر کا گزر بسر ہوتا تھا اس پر آئے دن امی کی طبیعت خراب رہتی، ان کے علاج معالجے پر وہ سب کچھ ختم ہو گیا جو امی یا اماجی نے پس انداز کیا ہوا تھا۔ اماجی قرض دار بھی ہو گئے مگر امی کی بیماری ختم نہ ہوئی۔ گھر کی

بھانسی میرے خواب

کی تعبیر ہے

بچپن سے میں ڈاکٹر بننے کے خواب دیکھتی آرہی تھی، جس عمر میں لڑکیاں گڑیوں سے کھلتی ہیں میں نے پرانی سرنج ہاتھ میں پکڑ کر گلے میں اسٹیٹھ اسکوپ کی طرز پر پرانا پائپ ڈال کر اپنے ڈاکٹر بننے کا گویا آغاز کر دیا تھا۔ یہ استعمال کی ہوئی سرنج اس ڈاکٹر کی تھی جو اکثر ہمارے گھرائی کے علاج کے لیے آتا تھا۔ شاید اسی سبب سے میرے ذہن نے ڈاکٹر کا بت تراش لیا ہو۔ جو بھی مجھ سے



فضا عجیب تھی۔

میں ان دنوں آنکھیں جماعت میں پڑھ رہی تھی جب امی طویل بیماری سے تھک آکر بہت خوش دلی سے اپنے آخری سفر پر روانہ ہو گئیں۔

ماں کی جدائی ایک بڑا سانحہ تھا جس نے ہمارے گھر میں اداسی کے سائے پھیلا دیے۔ مجھ سے بڑی دو بہنیں اور ایک بھائی تھا۔ اباجی کی ساری امیدوں کا مرکز بھائی تھا۔ ان کی خواہش تھی کہ ان کا بڑا بیٹا اعلیٰ تعلیم نہ سہی تو کم از کم اچھی تعلیم تو ضرور حاصل کر لے کہ اچھی ملازمت سے گھر کی ذمہ داریاں پوری کر سکے مگر بھائی پڑھنے لکھنے میں سنجیدہ نہ تھا، وہ خاندان کی سیاست سے لے کر کالج، ملک کی سیاست میں دلچسپی لیتا جس کا لازمی نتیجہ تعلیم سے دوری تھا۔ جب وہ عین سال میں بھی فرسٹ ایئر پاس نہ کر سکا تو اباجی نے اسے کالج سے اٹھا کر ایک دوست کے اسٹور پر سیلزمین رکھوا دیا۔ تعلیم وہنر ایسا نہ تھا کہ اسے کہیں بھی ملازمت ملتی۔ اباجی نے بڑی مشکلوں سے قرض اوجھا کر کے بہت سادگی سے مجھ سے بڑی دونوں بہنوں کے ہاتھ پہلے کیے جو اعتر کے بعد گھر بیٹھ گئی تھیں۔ میں ان دنوں میٹرک میں تھی اور میں نے سائنس کے مضامین لیے تھے۔ اباجی جانتے تھے کہ میں نا صرف ذہین ہوں بلکہ سنجیدگی اور ذمہ داری سے اپنے مقصد کو حاصل کرنے کا عزم بھی رکھتی ہوں تو جب میں نے سائنس کے مضامین کا انتخاب کیا تو انہوں نے کہا تھا ”بیٹی رابعہ، میں جانتا ہوں کہ تم بچپن سے کیا خواب دیکھتی آرہی ہو مگر خواب سے تعبیر کا سفر آسان نہیں۔ میری تنخواہ گھر کے حالات

اور اور بھی بہت کچھ موافق نہیں۔ لیکن بہر حال ہر سائنس کا اقتسام ڈاکٹری ہی نہیں ہے تم اس لائن پر محنت کرو گی تو یہ آگے چل کر تمہارے لیے یقیناً کارآمد ثابت ہوگی۔“

اس وقت تو مجھے اباجی کی بات قطعاً پسند نہ آئی تھی کیونکہ اسکول میں سائنس سیکشن میں جانے والی ہر لڑکی غیر محسوس طریقے سے خود کو میڈیکل کالج کا مسافر سمجھنے لگتی ہے پھر میں تو اس خواب کو بچپن سے اپنے دل میں چھپائے ہوئے تھی۔ میں نے خوب دل لگا کر محنت کی۔ میٹرک میں بہت گریس فل نمبر آئے، سب گھر والوں کو بہت خوشی ہوئی، بھائی نے مجھے شراہت سے ڈاکٹر رابعہ کہنا شروع کر دیا۔ وہ کہتا ”بھئی جب تم ڈاکٹر بن جاؤ تو مجھے ایک میڈیکل اسٹور کھلوادینا، بہت مزے آئیں گے تم نئے لکھ لکھ کر دینا اور میں دھڑا دھڑا دوائیاں بیچوں گا۔“ اس کے مسخرے انداز پر میں بھی ہنس دیتی اور سوچنے لگتی کہ کیا سچے خواب اور تعبیر کے درمیان بہت کم فاصلہ رہ گیا ہے۔“

فرسٹ ایئر کے امتحان سے فارغ ہوئی تھی کہ ایک اندوہناک حادثے نے ہمارے گھر کا دوسرا ستون بھی گرادیا۔ اباجی کار کے حادثے میں جاں بحق ہو گئے۔ اباجی کیا گئے گھر کی چھت ہم پر آن گری۔ اب گھر میں بھائی کے بعد میں بڑی تھی میرے بعد دو بہنیں تھیں اور ایک بھائی۔ اباجی کی موت نے جہاں بھائی کو سنجیدہ کر دیا وہاں میرے خوابوں کے تار پود بکھرا دیے تھے۔ گھر کے اخراجات، بہنوں کی پڑھائی، بھائی کی تعلیم مشکلات کا ایک پہاڑ تھا جس میں

نکاح کا عہد



رکھا ہے وہ میرا چھوٹا بھائی محمود ہے جو میڈیکل کالج میں سینڈ اینڈ کا طالب علم ہے۔ محمود کی صورت میں خوابوں کا یہ سفر تعمیر کے بہت نزدیک ہے۔

### اذیت

قالہ نسیم کئی سالوں سے ہمارے محلے میں رہائش پذیر تھیں۔ یہ سب سے شفقت سے ہیں آئیں، مگر میں نے ان کی آنکھوں میں ہر وقت اویسی دیکھی تھی۔ ایک روز میں نے پوچھا تو وہ بولیں۔ چنا.... کبھی وقت ملا تو اپنی روداد سنائیں گی۔

جہ کا دان تھا نماز سے فارغ ہو کر خالہ نسیم ہاری طرف آگئی۔ اوہ اوہر کی باتوں کے بعد میں نے انہیں اپنی روداد سنانے کو کہا۔ تھوڑے سے تردد کے بعد وہ اپنی کہانی پر آمادہ ہو گئی۔ انہوں نے اپنی کہانی کچھ یوں شروع کی۔

میرا گاؤں اچھا خاصا قصبہ تھا۔ ہزاروں کی آبادی تھی۔ میرے والد اسی گاؤں کے ایک دکاندار تھے۔ میرے چار بھائی بہن تھے۔ مجھ سے چھوٹے، میں سب سے بڑی تھی اور اللہ نے مجھے خوبصورتی بھی دی تھی۔ میں اپنے آپ کو بنا سہا کر بھی رکھا کرتی تھی۔

مجھے بچپن ہی سے تعلیم حاصل کرنے کا بہت شوق تھا اسی لیے میں نے میٹرک بھی کر لیا تھا اور وہ بھی اچھے نمبروں سے۔

کورس کی کتابوں کے علاوہ بھی میں نے کئی کتابیں پڑھ رکھی تھیں۔ افسانے، شاعری وغیرہ سے بھی دلچسپی تھی مجھے۔ میرے والدین مجھ پر غر کرنا کرتے ان کا یہ کہنا تھا کہ میں ایسی شہزادی ہوں

جو شہزادہ دب سا گیا تھا۔ اس کا ازنی اثر میری تعلیم پر بھی پڑا۔ اکثر یہی میڈیکل میں بہت اچھی نہ سہی کسی پوزیشن پر بھی میں نے حاصل کر لی کہ میڈیکل کالج میں قسمت اتنا سکون نہیں میرا خواب جواب میرے بھائی کی آغوش میں نہ گیا تھا پورا نہ ہو سکا۔ میرے لیے یہ سب کچھ محرومی تھی۔ خوابوں کے مر جانے کا ماتم بھی لہجوں سے جہائی کی طرح آنسو بھا کر کیا جاتا ہے۔

میں نے خود کو ذہنی طور پر ملازمت کے لیے تیار کر لیا تو ایک دن بھائی نے اخیلا میرے سامنے کرتے ہوئے کہا ”راجہ“ تم نے دیکھا یہ ایک معروف اسپتال کی طرف سے نرس ٹریننگ کا اشتہار! یہ میدان بھی تو اسی صحرا کا حصہ ہے جس میں تم اپنے خوابوں کے پھول بیکتا چاہتی تھیں۔ مسکائی کے لیے ڈگری، اسٹینس یا لقب کی کوئی قید نہیں۔ تم اپنے یہ خواب کسی اور کو بخش کر دے اور ہم مل کر اس تیسرے شخص کی کامیابی کے لیے ابھی سے محنت کا راستہ بہتاتے ہیں۔“ بھائی کی بات پر میں بڑی حیران ہوئی۔ اس کی نغروں کا تعاقب کرتے ہوئے میری نگاہ جس تیسرے فرد پر پڑی وہ ہم سب سے چھوٹا بھائی محمود تھا بہت ذہین بہت مخلص اور حساس لڑکے معلوم نہیں اس نے کس لمحے ایسے ہی کچھ خواب اپنی روشنی آنکھوں میں سجالیے تھے۔

میں نے نرس ٹریننگ انسٹی ٹیوٹ میں داخلہ لے لیا تربیت کا یہ عرصہ کب گزرا کب میں نے باقاعدہ نرس کی حیثیت سے اسپتال جوائن کیا یہ سب ایک لمبی کہانی ہے لیکن اتنی جس بات نے مجھے شوق کام کر



گا۔ اس کے لیے مکان الگ ہو گا، میری پہلی بیوی سے  
اس کا کوئی تعلق نہیں ہو گا۔“

میرا باپ پتھر کا ہو گیا تھا۔ اس نے میرے باپ  
کو دھمکیاں دیں۔ قصہ مختصر یہ کہ دلاور نواز سے  
میری شادی ہو گئی اور وہ دن میری موت کا تھا۔ میں تو  
شاید اسی دن مر گئی تھی۔ میں روتی اور تڑپتی رہی لیکن  
کمزوروں کی کون سنا ہے۔ چاہے پرندہ لاکھ  
پھڑپھڑائے، پکڑنے والے اسے پتھرے میں قید کر  
لیتے ہیں۔

میں بھی اس کے مکان میں قید ہو گئی۔ اس کی  
پہلی شادی ہو چکی تھی، اس کے خاندان ہی کی تھی  
لیکن اس سے کوئی اولاد نہیں تھی لیکن اس کا مطلب  
یہ بھی نہیں تھا کہ اس عروسی کا بدلہ مجھ  
سے لیا جائے۔

اس کا وہ پہلی رات سے ہی انتہائی حاکمانہ تھا۔  
وہ بات بات پر چراغ پا ہو جاتا۔ مجھے اس کے وجود سے  
بھی گھن محسوس ہوتی تھی۔ جب وہ میرے پاس آتا تو  
ایسا لگتا جیسے کسی عتاب نے کسی نفی چیز یا کو دبوچ لیا  
ہو۔ میں پھڑپھڑا کر رہ جاتی اور وہ اس طرح ہنستا رہتا  
جیسے اس نے مجھ پر فتح حاصل کر لی ہو۔

اس نے مجھے میرے گھر والوں سے بھی ملنے سے  
روک دیا تھا۔ میں ان کے لیے بھی رات دن تڑپتی  
رہتی تھی۔ بس وہ چند رہائشی دنوں میں ایک مرحلہ  
مجھ سے ملنے کے لیے آجاتے اور میری بے بسی پر  
آنسو بہا کر رخصت ہو جاتے۔

انتہا یہ تھی کہ میں اپنے گھر والوں کی کسی طرح  
مدد بھی نہیں کر سکتی تھی۔ بس صرف ہم کی زمیندار

کوئی شہزادہ ہی اپنے ساتھ لے جائے گا۔

لیکن بھائے شہزادے کے ایک دیو میرے  
رہنے میں آگیا۔

وہ مقامی زمیندار تھا، دلاور نواز۔

پنستیس اور چالیس سال کے تھے، ایک ایسا  
انسان، جس کی نگاہوں میں سوائے ہوس کے اور کچھ  
بھی نہیں تھا۔

اس نے مجھے دیکھا اور بس دیکھتا رہ گیا۔ اس کے  
وجود میں شاید آگ سی لگ گئی تھی۔ اس نے معلوم  
کر دیا کہ میں کون ہوں اور کہاں رہتی ہوں۔ اس نے  
ایک دن میرے باپ کو اپنی حویلی میں بلا لیا۔ اس نے  
میرے باپ سے کہا تھا ”دیکھو تم! کو یہ بہت اچھی  
طرح اندازہ ہو گا کہ میں اگر چاہوں تو کسی کو بھی اٹھا  
کر اپنی حویلی میں ڈال سکتا ہوں اور اس کو بھی وہ اپنی  
خوش نصیبی سمجھے گا۔“

”جی مالک!“ باپ نے اس کے آگے ہاتھ جوڑ  
دے ”آپ ٹھیک کہہ رہے ہیں۔“

”لیکن میں تمہاری بیٹی کے معاملے میں ایسا نہیں  
چاہتا۔“ اس نے کہا ”اس لیے میں باقاعدہ اس سے  
شادی کرنا چاہتا ہوں۔“

”جی مالک!“ میرا باپ حیران ہو کر رہ گیا تھا

یہ آپ کیا کہہ رہے ہیں....؟“

”ہاں، میں نے بازار میں تمہاری لڑکی کو دیکھا تھا

اور وہ مجھے پسند آئی ہے۔“

”لیکن وہ تو.... ابھی بہت کم عمر ہے۔“

”تو کیا ہوا.... وقت گزرتے دیر کیا لگتی ہے۔“

اس نے کہا ”تم بے فکر رہو۔ میں اسے پورا حق دوں



اس کے عوض اس کے باپ کے ہاتھ پر پانچ ہزار روپے رکھ دیے تھے۔

صرف پانچ ہزار.... ایک لڑکی کی عزت کی قیمت!

میں نے جب یہ واقعہ سنا تو میرے پورے وجود میں ایک آگ سی لگ گئی۔ شادی کے بعد اب تک اس پر اتنا غصہ نہیں آیا تھا اس سے اتنی نفرت نہیں ہوئی تھی جتنی اس واقعے کو سن کر ہوئی تھی۔ میں نے غصے میں اس سے کہہ دیا تھا "دلاور نواز! تو انسان نہیں ہے۔"

بس یہ سنا تھا کہ اس نے پاگوں کی طرح مجھے مارنا شروع کر دیا۔ اس وقت میں نے بے بس ہو کر اس کے چہرے پر قہقہے دیا تھا اور وہ واقعی غصے سے شیطان بن گیا۔ اس نے مجھے قہ خانے میں بند کر دیا۔

"قہ خانے میں بند کر دیا....؟" میں نے اس کہانی کے دوران میں کھلی مرحہ نہ اخلا کی تھی "کیا ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ کوئی شخص اپنی بیوی کے ساتھ ایسا سلوک کرے....؟"

"وہاں تو اور بھی بہت کچھ ہوتا ہے۔" اس نے کہا "وہاں رشتوں اور محبت وغیرہ کی کوئی اہمیت نہیں ہے۔ وہاں صرف طاقت کی حکمرانی ہے، جس کے آگے سب بے کار ہے۔ اس نے مجھے قہ خانے میں اس طرح ڈلوایا تھا جیسے ٹوٹی ہوئی کرسی کہیں پیسٹک دی جاتی ہے۔ کیا تم اس اذیت کا تصور کر سکتی ہو جو میں نے اس قید میں برداشت کی ہے۔ میں پاگوں کی طرح دیواروں سے اپنا سر ٹکراتی رہتی تھی، چنچلی رہتی

کی بیوی تھی جبکہ سارے اختیارات پہلی دہائی کے پاس تھے اور میں اس کے نزدیک ایک ایسی نوکرائی تھی جسے زمیندار صرف اپنی تفریح کے لیے نکال کر کے لے آیا تھا۔

ایک دن میں نے اپنے دل پر جبر کرتے ہوئے زمیندار سے کہا "اگر میں کو میرے ساتھ ایسا سلوک کرنا تھا تو پھر مجھ سے شادی کیوں کی تھی....؟"

"تمہارے لیے کیا یہ عزت کی بات نہیں ہے کہ میں تجھے اپنی بیوی بنا کر لے آیا....؟" وہ بہت نفرت سے بولا "بس جس طرح تو اس گھر میں رہ رہی ہے، اسی طرح رہتی رہ۔"

اس وقت اس شخص سے میری نفرت اور دو چند ہو گئی تھی۔

پھر یہ ہوا کہ قدرت نے مجھے ایک بیٹی بھی دے دی۔ اول لال تو دلاور نواز اس بات پر برہم رہا تھا کہ میں نے کسی بیٹے کو جنم کیوں نہیں دیا۔ پھر بعد میں آہستہ آہستہ وہ اس بیٹی کی طرف راغب ہوتا چلا گیا۔ ایک وقت ایسا آیا کہ وہ اس بیٹی سے بہتاد محبت کرنے لگا تھا۔ ہر وقت اسے اپنی نگاہوں کے سامنے رکھتا لیکن اس کے برعکس وہ مجھ سے اسی قدر دور تھا جتنا پہلے دن تھا۔

اس بیٹی کی آمد نے میری حیثیت پر کوئی اثر نہیں ڈالا تھا۔ میں اپنی جگہ ہی رہی تھی۔

بہر حال زندگی اسی طرح گزر رہی تھی کہ ایک ایسا واقعہ ہوا جس نے سب کچھ بدل کر دکھ دیا۔ اس نے اپنے ایک حرم راع کی بیٹی کے ساتھ جبر کیا تھا اور



اور جب تھک جاتی تو کسی جگہ بیٹھ کر اپنی حالت پر آنسو بہانے لگتی تھی۔

میں نے ایک سال بہت کرب اور اذیت میں گزارا۔ قید تنہائی کا ایک سال.... اور وہ بھی بغیر کسی جرم کے، اپنے شوہر کے ہاتھوں.... وہ شوہر جس کو میں نے ایک بیری سی بیٹی کا تھلہ دیا تھا اور اس نے میرے ساتھ یہ سلوک کیا تھا۔

بہر حال ایک سال کے بعد مجھے وہاں سے فرار ہونے کا موقع مل گیا۔

یہ موقع اسی عورت نے فراہم کیا تھا جو میری دیکھ بھال کیا کرتی تھی۔ اس نے میری اتنی مدد کی ہے کہ میں جس کا تصور بھی نہیں کر سکتی تھی۔ صرف اتنا ہی نہیں کہ اس نے مجھے فرار کرانے میں میری مدد کی بلکہ اس نے یہ موقع بھی دیا کہ میں اپنی بیٹی کو بھی اس حویلی سے نکال لوں۔“

”کیا آپ اس بیٹی کے ساتھ فرار ہوئی تھیں....؟“

”ہاں، اسے لے کر بھاگی تھی وہاں سے۔ اس بے چاری نے میرے لیے کچھ رقم کا بندوبست بھی کر دیا تھا جو شہر پہنچنے تک میرے کام آتی رہی۔“

”یعنی آپ وہاں سے شہر چلی گئیں۔“

”نہیں، مجھے اپنے ماں باپ کے بارے میں بھی کچھ خبر نہ تھی کہ وہ کیسے ہیں۔ نہ جانے ان کے ساتھ کیا ہوا ہو گا....؟ اب میرے سامنے زندگی کا صرف ایک مقصد رہ گیا تھا اور وہ تھا اپنی بیٹی کی پرورش....

اور اس کی حفاظت! اس دنیا میں جہاں بہت برے لوگ ہیں، وہاں کچھ اچھے لوگ بھی ہیں۔ اشرف علی

بھی ایسے ہی آدمی تھے۔“

”یہ اشرف علی کون ہیں....؟“

”میں نوکری کی تلاش میں ان کی کوٹھی تک پہنچ گئی تھی۔“

اس نے بتایا ”میں انہی دونوں ہی ایسے کہ انسانیت ان پر ناز کرتی ہو۔ انہوں نے مجھے نوکری دی اور میں ان کے یہاں رہنے لگی۔ انہوں نے رہنے کے لیے مجھے ایک کمرہ بھی دے دیا تھا۔ میرا ہر طرح خیال بھی رکھتے تھے اور میں نے بھی ان کے احسان کا حق ادا کر دیا تھا۔ ان کے گھر کو اپنا گھر سمجھنے لگی تھی اور کچھ دنوں کے بعد میں اس گھر کی ایک فرد کی حیثیت اختیار کر گئی تھی۔ اچھا یہ ہے کہ میری بیٹی کی تعلیم بھی ان ہی لوگوں کے ذریعے ہوئی ہے۔ وہی اخراجات ادا کرتے رہے۔“

قصہ مختصر یہ کہ اٹھارہ برس گزر گئے۔“

”بیٹا! اٹھارہ برس.... اور یہ بہت طویل عرصہ ہوتا ہے۔ اس نے کہا ”میری بیٹی ردا اب کالج جانے لگی تھی اور ایک اچھائی یہ دیکھو کہ اس گھر والوں نے ردا کو یہ احساس بھی نہیں ہونے دیا کہ وہ کون ہے، کس کی اولاد ہے....؟ یا میرا ان لوگوں سے کیا تعلق ہے....؟ ایسے فرشتہ صفت تھے وہ لوگ۔ دعائیں دل سے یوں ہی نہیں نکلتیں، ان کے پیچھے پورا ایک پس منظر ہوتا ہے۔“

”اب آپ کی بیٹی کہاں ہے....؟“ میں نے پوچھا۔

”سنئے تو رہو کہ اس کے بعد پھر کیا کیا ہوا....؟“ اس نے کہا ”پھر ایک دن ردا کالج سے واپس آئی تو

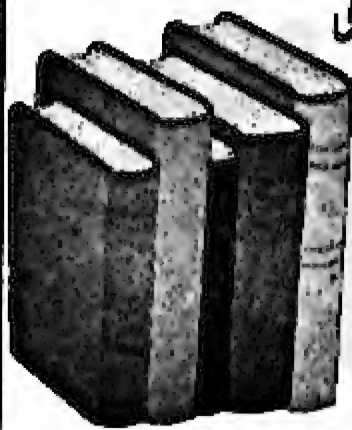


سکون نام کی کوئی چیز نہیں ہے۔ بس اوس سے اوس  
بھگتی رہتی ہوں اور خدا سے اپنے گناہوں کی معافی  
مانگتی رہتی ہوں۔ دعا کرو پٹا کہ وہ مجھے  
معاف کر دے۔“



### علمی تعاون کیجیے۔۔۔

روحانی ڈائجسٹ سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام



کے روحانی مشن کی  
ترویج و اشاعت میں  
سرگرم عمل ہے،  
اس مشن میں  
ہمارے معزز  
قارئین کرام بھی

شامل ہو سکتے ہیں۔ آپ کے پسندیدہ رسالہ کو مزید  
بہتر بنانے کے لیے کثیر تعداد میں کتب اور علمی مواد  
کی شدید ضرورت ہے۔ کسی بھی موضوع، عنوان پر  
اردو یا انگریزی زبان میں نئی اور پرانی کتابیں ارسال  
کی جاسکتی ہیں۔ آپ کے اس تعاون کو ہم شکریہ اور  
محبت کے ساتھ قبول کریں گے۔ آپ کی یا آپ کے  
متعلقین کی منتخب کردہ ان کتابوں کا عطیہ ایک علمی  
اور علمی جہاد کی حیثیت رکھتا ہے جس کا اجر عظیم آپ  
کو اس وقت تک ملتا رہے گا جب تک ان کتب سے  
اخذ کیا ہوا علم لوگوں کو فائدہ پہنچاتا رہے گا۔

ایڈیٹر روحانی ڈائجسٹ

74600 کراچی 1-D، 1/7 ناظم آباد۔ کراچی

اس نے بتایا کہ ایک آدمی اس کے پیچھے لگ گیا تھا یعنی  
بالکل وہی کہانی جو میرے ساتھ ہوئی تھی، اب اس  
کے ساتھ دہرائی جا رہی تھی۔ ردا بہت گھبرائی ہوئی  
تھی۔ میں نے اپنے طور پر جب معلومات حاصل کیں  
تو ہوتا چلا کہ وہ بھی ایک طاقتور پیسے والا آدمی ہے، جس  
نے ردا کو مارا چلتے ہوئے دیکھ لیا ہے اور اب اسے ہر  
حال میں حاصل کرنا چاہتا ہے۔“

”میں اس شخص سے اتنی ڈر گئی تھی کہ میں نے  
ایک اذیت ناک فیصلہ کیا۔ میں اندھی ہو گئی تھی۔  
مجھے کچھ دکھائی نہیں دیتا تھا۔ ایک پٹی سی بندھ گئی  
تھی.... اور میں نے وہ کیا جو شاید کسی ماں نے اپنی  
اولاد کے ساتھ نہیں کیا ہو گا۔“

”آخر ایسا کیا کر دیا آپ نے....؟“

”میں نے اپنی بیٹی، اپنی جان.... اپنی ردا کو اس  
اوباش شخص کے حوالے کر دیا تھا۔“ اس نے بتایا۔  
”کیا....؟“ میں یہ سن کر اچھل پڑی تھا ”خدا کی  
پناہ! یہ آپ کیا کہہ رہی ہیں....؟“

”ہاں بیٹا! میں نے یہ ستم کیا تھا۔ اس نے کہا پھر  
وہ پھوٹ پھوٹ کر رونے لگی تھی۔“

”لیکن کیوں.... آپ نے ایسا کیوں کیا....؟“  
کیونکہ مجھ میں طاقت نہیں تھی کہ میں اپنی ردا  
کی حفاظت کرتی۔ میری ردا کی ڈولی گھر سے اس طرح  
اٹھی جسے ردا نہیں اس کی لاش گھر رخصت ہو رہی  
ہے۔ تیسرے دن ہی ردا نے اپنے شوہر کو کھانے میں  
زہر دے کر خود بھی زہر کھا کر دنیا سے  
رخصت ہو گئی۔

”بس وہ دن ہے اور آج کا دن، میرے لیے



میری بچی مٹی، مٹی تو ابھی صرف پانچ برس کی مگر دم کلپلی والا ہے تو ہارٹ ہوتی ہے۔ اوہ ہا ہا! یہ بھلا کیسی کیسی باتیں بھریوے بغیر وہ نہیں سکتی تھی۔

دنیا میں قدم رکھنے کے بعد بات کرنا سیکھنے میں اس کو صرف ہارہ سینے لگے تھے۔ پھر تو جب تک وہ جاگتی رہتی گھڑی بھر کو اس کی زبان نہ رکتی۔ اس کی ماں اکثر ڈانٹ ڈھٹ کر اسے چپ رہنے پر مجبور کر دیتی لیکن مجھ سے یہ ممکن

نہ تھا۔ میرے خیال میں مٹی کا چپ رہنا ایک خلاف فطرت بات تھی جس کو میں زیادہ دیر تک برداشت نہ کر سکتا تھا، اس لیے میری اور اس کی چہروں دل کھول کر باتیں ہوا کرتیں۔

صبح کے وقت میں اپنے ناول کا سترھویں باب شروع کرنے بیٹھا تھا کہ مٹی آمو جو ہوئی۔ کہنے لگی ”ہا ہا! دیال دربان، کاگ کو کوا کہتا ہے، نرا مور کہ ہے۔ کچھ جانتا نہیں نا۔“ اس سے پہلے کہ میں دنیا کی مختلف زبانوں کا فرق اسے سمجھانے کی کوشش کروں، اس نے دوسرا مضمون چھیڑ دیا۔ یوں

”ہا ہا! بھولا کہتا ہے کہ آسمان پر ایک ہاتھی ہے، وہ لہنی سوٹ سے پانی چھڑکتا

ہے۔“ یہ کہتے کہتے وہ میرے لکھنے کی میز کے قریب میرے پاؤں کے پاس آ بیٹھی اور اپنے دونوں ہاتھوں سے گھٹنے پکڑ کر کھیلنے لگی۔ وہ کھیل میں مصروف تھی اور میرے ناول کے سترھویں باب میں پر تپ سکھ کنجھن ملا کو لے

اندھیری رات میں قید خانے کے اونچے درختے سے ندری میں کود رہا تھا۔ میرا مکان سڑک کے کنارے تھا۔ اچانک مٹی کھیلنا چھوڑ کر کھڑکی کی طرف دوڑی اور زور زور سے

مٹی میں کود رہا تھا۔ میرا مکان سڑک کے کنارے تھا۔ اچانک مٹی کھیلنا چھوڑ کر کھڑکی کی طرف دوڑی اور زور زور سے

مٹی میں کود رہا تھا۔ میرا مکان سڑک کے کنارے تھا۔ اچانک مٹی کھیلنا چھوڑ کر کھڑکی کی طرف دوڑی اور زور زور سے

مٹی میں کود رہا تھا۔ میرا مکان سڑک کے کنارے تھا۔ اچانک مٹی کھیلنا چھوڑ کر کھڑکی کی طرف دوڑی اور زور زور سے

مٹی میں کود رہا تھا۔ میرا مکان سڑک کے کنارے تھا۔ اچانک مٹی کھیلنا چھوڑ کر کھڑکی کی طرف دوڑی اور زور زور سے

مٹی میں کود رہا تھا۔ میرا مکان سڑک کے کنارے تھا۔ اچانک مٹی کھیلنا چھوڑ کر کھڑکی کی طرف دوڑی اور زور زور سے

مٹی میں کود رہا تھا۔ میرا مکان سڑک کے کنارے تھا۔ اچانک مٹی کھیلنا چھوڑ کر کھڑکی کی طرف دوڑی اور زور زور سے

مٹی میں کود رہا تھا۔ میرا مکان سڑک کے کنارے تھا۔ اچانک مٹی کھیلنا چھوڑ کر کھڑکی کی طرف دوڑی اور زور زور سے

مٹی میں کود رہا تھا۔ میرا مکان سڑک کے کنارے تھا۔ اچانک مٹی کھیلنا چھوڑ کر کھڑکی کی طرف دوڑی اور زور زور سے





زانو سے لگ گئی۔ یہ گئی مٹی اور کالی کی مٹی ملاقات۔  
کچھ دنوں بعد ایک روز صبح کے وقت کسی  
ضرورت سے میں باہر جانے کو گھر سے نکلا تو دیکھا کہ  
مٹی دروازے کے پاس بیٹھ کر بیٹھی ہے اور مسلسل بکے  
جا رہی ہے۔ کالی اس کے پاس بیٹھ کر بغور اس کی  
باتیں سن رہا ہے اور ہنس رہا ہے اور کبھی کبھی ٹوٹی  
پھوٹی بنگالی میں اپنی رائے کا اظہار کر رہا ہے۔ مٹی کو  
اپنی پانچ سالہ زندگی میں اپنے باپ کے سوا کوئی ایسا  
آدمی نہیں ملا تھا جو اس کالی کی طرح پورے سکون  
کے ساتھ اس کی باتیں سنتا۔ میں نے دیکھا کہ مٹی کا  
چھوٹا سا آٹھل ہادام، کشش، اخروٹ وغیرہ سے بھرا  
ہوا تھا۔ میں نے کالی سے کہا ”خان! یہ تکلیف تم  
کیوں کرتے ہو....؟ اسے چیزیں نہ دیا کرو۔“ یہ کہہ  
کر میں نے اسے ایک اٹھنی دی۔ اس نے بلا تامل  
اٹھنی اپنی جھولی میں ڈال لی۔

جب میں گھر لوٹا تو دیکھا کہ اس اٹھنی نے اچھا  
خاصا ہنگامہ برپا کر رکھا ہے۔ مٹی کی ماں ایک گول سی  
چمکدار چیز ہاتھ میں لیے مٹی کو ڈانٹ رہی ہے اور پوچھ  
رہی ہے ”بتا دیجئے یہ اٹھنی کہاں سے ملی....؟“ اور وہ  
کہہ رہی ہے ”مجھے کالی نے دی ہے۔ اس کی ماں نے  
کہا ”تو نے کالی سے یہ اٹھنی کیوں لی....؟“

اس مصیبت سے نجات دلا کر مٹی کو میں اپنی  
بیٹھک میں لے آیا۔ پوچھ گچھ کی تو معلوم ہوا کہ کالی  
اور مٹی کی یہ دوسری ملاقات نہیں۔ کالی اکثر مٹی کو  
پست، ہادام وغیرہ دے جایا کرتا ہے اور غالباً انہی  
تھنوں کے ذریعے اس نے مٹی کے بھولے بھالے  
نفس سے دل کو موہ لیا ہے۔ معلوم ہوا کہ ان دونوں  
کے درمیان خوب گھل مل کر باتیں ہوا کرتی ہیں۔

شور مچانے لگی ”کالی والا، او کالی والا۔“ ڈھیلا ڈھالا  
کٹیف لباس پہنے، سر پر گھڑی باندھے، کمر پر ایک  
جھولی لٹکائے، دو چار بکس انگوڑ کے ہاتھ میں لیے ایک  
لباساز کالی او سر سے گزر رہا تھا۔ نہ جانے اسے دیکھ  
کر میری بھولی بھالی ہنسی کے دل کیا خیال آیا کہ  
بے ساختہ اس کالی کو پکارنے لگی۔ میں نے سوچا کہ  
پشت پر جھولی ڈالے یہ بلائے بے درماں کی طرح اگر  
آدمی کا تو میرے ناول کاسٹر حواں باب پورا نہ ہو سکے  
گا۔ مگر جو نئی مٹی کے شور مچانے پر کالی نے ہنستے  
ہوئے میرے مکان کا رخ کیا، ہنسی بدحواس ہو کر  
زنان خانے میں جا پہنچی اور اس کی پرچھائیں تک نظر  
سے اوجھل ہو گئی۔

غرض کالی آپہنچا اور مجھے سلام کر کے کھڑا رہا۔  
میں نے سوچا کہ اگرچہ میرے ناول کے ہیرو پر تاب  
سنگہ اور ہیروئن کنجین مالا دونوں اس وقت نہایت  
خطرناک حالات میں ہیں لیکن اس کالی کو اپنے گھر پر  
بلا کر بغیر کچھ لیے پونہ می ٹال دینا مناسب نہیں، چنانچہ  
میں نے کچھ الٹا سیدھا سودا کیا اور اسی سلسلے میں باتیں  
چھڑ گئیں۔ کچھ امیر عبدالرحمن کا ذکر آیا، کچھ روس  
کا۔ امیر اور انگریزوں کے درمیان سرحد کی حفاظت  
کے بارے میں جو معاہدہ طے پایا تھا اس پر بھی تباہ  
خیال ہوا۔ چلتے وقت کالی کی طرف سے جو بے بنیاد  
خوف پیدا ہو گیا تھا اس کو دور کرنے کی غرض سے  
میں نے مٹی کو اندر سے بلا بھیجا۔ مٹی آگئی لیکن مجھ سے  
لگ کر کھڑی رہی۔ کالی نے اپنی جھولی کے اندر سے  
کچھ کشش، کچھ خوبانیاں نکال کر مٹی کی طرف  
بڑھائیں مگر اس نے کسی طرح لینا قبول نہ کیا بلکہ اس  
کے اس خوف میں اور بھی اضافہ ہو گیا اور وہ میرے



کئی وہ جس کا سر مت قد دیکھنے کی جتنی جتنی ہوئی  
پوچھتی تھی: تمہارے جیسے میں نہیں ہوں۔

رحمت بہ ضرورت ایک قوت خدا کا اضافہ  
کرتے ہوئے بہت تھکا تھی۔ "میں اس کی جھلک میں  
ایک بات تھی۔ یہ کہ کلمہ کے غیل میں یہ نہایت ہی  
لطیف مذاق کی بات تھی۔ یہ مذاق اگرچہ چھل  
لطیف نہ تھا بلکہ وہ فحشوں سے قضا عطف انہی  
کرتے۔ موم خزان کی جگہ ایک میں رہا تھا جس سے  
ایک تھی مٹی ٹوٹی کی دلچسپ باتیں میں کر میرا بھی  
دل مٹ گیا کہ رحمت جتنی سے پوچھ کر رہا تھی  
بلیا تم سرال بھی نہیں جانتے گے۔"

بھل گئی تھی یہ بات جس سے سرال کے قد  
سے آشنا ہو گیا کرتی ہے نہیں ہم کو چھوٹی  
روشنی کے زرا اثر آپہنچتے تھے مٹی ٹوٹی کو اس وقت  
تک اس کا علم نہ تھا چنانچہ رحمت کا مطلب اس کی  
کچھ میں نہ آجہ ہم اس کی بات کا جواب نہ دے رہا  
حاشا وہ جانتی تھی غصے کے خلاف قد وہ اپنی  
طرف سے وہ سوال پیش کر کے کئی کے سوال کا  
جواب دیا کرتی۔ کتنی مٹی: تم سرال نہیں جانتے  
گے۔ "رحمت اپنے فرضی سر کو کھٹکتے دیکھتے  
ہوئے ایک بھلی سا گونہ اٹھا کر کہا کہ ہم (ہم)  
اپنے سرال کو اس سے ملین گے۔ "سرکس ہستی  
کا ہم جہ جتنی کو معلوم نہ تھا بلکہ اس چاندی  
فرضی سر کی جو ہم کا اہلہ کر کے وہ قہر لگا  
کر رہی تھی۔

وہ دونوں بہت جڑ کا موم قد ایسے ہی موم  
میں لگے نلنے کے راجہ جلدیہ دنیا ج کرنے کے  
موم سے اپنی سلطنت سے باہر جلا کرتے تھے۔

میں بھی فلتے سے باہر نہیں گیا تھا کی وجہ سے کہ  
میرا خیال دنیا بھر میں پھرا لگا تھا جس نے اپنے مکان  
کے گوشے کا ایک مستطیل شکل میں گیا تھا مگر میرا دل  
بہر کی دنیا میں ہر وقت لگا رہتا تھی غیر ملک کا ہم  
میتے ہی میرا تصور اس طرف ہٹ جاتا تھا جب کہی  
پرہیز کوں تھا تو تصور کی آنکھوں کے سامنے اس  
ملک کی مٹی، یہاں وہ جنگل کے دامن میں ایک چھوٹا  
سا جھونپڑا نمودار ہو جاتا تھا ساتھ ہی ایک ہشاش  
بھاش کر روز مٹی کا خیل تھا کہ میرے ذہن میں کچھ  
جاتا تھا اگرچہ میرا دل ملک دنیا سے لگا رہتا مگر میں  
گویا ایک ایسا رخت میں گیا تھا کہ اپنے نیچے کی زمین کی  
گرفت میں رہتا تھا۔ جب کہی اپنے گھر سے باہر نکلتے  
کار وہ کر جوتیسے میرے سر پر پہلا ٹوٹ چلتا اسی  
پے میں مٹی کے وقت اپنے چھوٹے سے کمرے میں  
میز کے قریب بیٹھا بیٹھا اس کٹی کی باتیں میں کر میرا  
سیاحت کا شوق بڑی حد تک پورا کر لیتا تھا۔ ٹوٹی پھوٹی  
بھل زبان اور گرجہ اور آواز میں کٹی اپنے دماغ کی  
حالت بیان کرتا تھا میری آنکھوں کے سامنے ایک  
نکتہ سا دکھاتا تھا۔

یہاں پتہ مٹی ہے جس کے دونوں طرف  
سرخ مٹی ہوئی ہوئی مٹی مٹی زمین ہے۔ کہیں پانی  
ہے نہ گھاس۔ اس راستے پر بگڑی ہاتھ سے چڑھوں  
اور رول گھروں کا قافلہ چلا جاتا ہے۔ کوئی ٹونٹ پر  
سودا ہے اور کوئی پیدل مال مہا ہے۔ کسی کے پاس  
پر فی وضع کی بدھوت ہے اور کوئی ہاتھ میں برچھا  
لیے ہوئے ہے۔

جی کیسی کی طرح کچھ کی واقع ہوئی تھی  
وہاں باہر پر گھر بھلا کرتی۔ مڑ کر وہاں وہ جاتا تو



اب میری کوٹھڑی کے ایک گوشے میں بیٹھے دیکھ کر دل میں کچھ کھٹکا تو ہوتا۔ لیکن جو نمی مٹی ”کاملی والا“ کاملی والا“ پکارتی، دوڑتی، ہنستی آجاتی اور ان دونوں میں پھر وہی بچے تلے مذاق کی پرانی باتیں شروع ہو جاتیں تو دیکھنے والوں کو قدرے اطمینان ہو جاتا۔

صبح کے وقت اپنے کمرے میں بیٹھا میں مسودے کا پردہ دیکھ رہا تھا۔ کڑا کے کی سردی پڑ رہی تھی۔ جلتے جاتے جاڑا اپنا کر شہر دکھا رہا تھا۔ صبح کی دھوپ جو کھڑکی سے ہو کر میز تلے میرے پاؤں پر پڑ رہی تھی، اس کی گرمی مجھے بہت بھلی لگ رہی تھی۔ آٹھ بجے کا وقت ہو گا۔ صبح کے ٹہلنے والے اپنے سر اور کان منظر سے لپیٹے اپنے اپنے گھر لوٹ رہے تھے۔ اتنے میں راتے میں شور و غل کی آواز سنائی دی۔ میں نے مڑ کر دیکھا کہ رحمت خان کو پولیس کے دو تھکے پکڑے لیے جا رہے ہیں۔ اس کے پیچھے تماشائی لڑکوں کا ایک جھوم ہے۔ رحمت کے کپڑوں پر خون کے جھپٹے ہیں اور ایک سپاہی کے ہاتھ میں ایک خون آلود چھرا ہے۔ میں نے باہر جا کر تھنگوں سے پوچھا کہ ماجرا کیا ہے۔ کچھ ان لوگوں سے، کچھ رحمت سے سن کر یہ پتہ چلا کہ ہمارے پڑوس کے ایک شخص نے رحمت کاملی سے ایک راپوری چادر ادھار لی تھی جس کا کچھ روپیہ باقی رہ گیا تھا مگر اب وہ شخص چادر لینے ہی سے مکر گیا تھا۔ اسی مکرار میں بات بڑھ گئی اور رحمت نے اسے چھرا مار دیا۔ رحمت اس شخص کو موٹی موٹی گالیاں دے رہا تھا۔

اتنے میں ”کاملی والا، او کاملی والا“ پکارتی ہوئی مٹی گھر کے باہر آ موجود ہوئی۔ رحمت کا چہرہ خوش

اسے معلوم ہوتا کہ دنیا بھر کے شرابی اسی کے گھر کی طرف دوڑے چلے آ رہے ہیں۔ اس کا سن گو بہت زیادہ نہیں تھا مگر زندگی کے نشیب و فراز سمجھنے کے لیے کافی ہو چکا تھا۔ پھر بھی اس کے دل سے یہ وہم رفل نہیں ہو سکا تھا کہ دنیا کا ہر گوشہ چوروں، شرابیوں، سانپوں، شیروں، طیرانوں کے جڑوسوں اور گوروں سے بھرا پڑا ہے۔ ایسی صورت میں رحمت کاملی کی طرف سے مطمئن رہنا اس کے لیے ناممکن تھا۔ اس کی حرکات و سکنات پر نگاہ رکھنے کے لیے وہ مجھے بار بار تاکید کرتی۔ میں ہنس کر اس کے ٹھوک ٹالنے کی کوشش کرتا تو وہ بے درپے چند سوالات میرے سامنے پیش کر دیتی۔ کیا کبھی کسی کا بچہ چوری نہیں ہوا....؟ کیا کابل میں برہہ فردشی جاری نہیں....؟ کیا ایک بے ترنگے کاملی کے لیے ایک چھوٹی سی بیٹی کو چرلے جانا بالکل ناممکن ہے....؟ میں مان لیتا کہ جو وہ کہتی ہے، امکان سے باہر نہیں، پھر بھی رحمت کاملی کے حلق ایسا گمان کرنا نامناسب تھا۔ لیکن اعتقاد کا مادہ ہر شخص میں یکساں نہیں ہوا کرتا۔ میری بی بی کے دل میں یہ خدشہ بھائی رہا۔ اس کے باوجود میں رحمت کو اپنے گھر آنے سے روک نہ سکا۔

ہر سال رحمت کاملی ماگھ کے مہینے میں اپنے دیس چلا جاتا۔ ان دنوں اسے گھر گھر جا کر لوگوں سے اپنا بھائیاد وصول کرنے میں مصروف رہنا پڑتا۔ پھر بھی اب کے سال وقت نکال کر وہ ہر روز مٹی کو درشن دے جایا کرتا۔ صبح کو نہ آسکتا تو شام کو آ جاتا۔ میرے گھر پر اسے دیکھ کر لوگوں کو حیرت ہوتی۔ ڈھیلی ڈھالی پوشاک پہنے، چھوٹی لٹکائے اس لیے ترنگے شخص کو



بنگال کے نوبل انعام یافتہ شاعر، فلسفی اور انسانہ و ناول نگار رابندر ناتھ ٹیگور کا اصل نام روپندر ناتھ ٹھکرا تھا۔ ٹیگور شاعر کا بکاڑ ہے۔ آپ 1861ء میں کلکتہ میں پیدا ہوئے۔



ابتدائی کلکتہ میں ہی حاصل کی۔ ان کی پہلی کتاب صرف 17 برس کی عمر میں منصف شہزادہ آئی۔ پھر قانون کی تعلیم حاصل کرنے کی خاطر 1878ء میں انگلینڈ گئے، لیکن کوئی ڈیڑھ سال بعد ڈگری لیے بغیر لوٹ آئے اور اپنے طور پر پڑھنے لکھنے اور اپنی شخصیت کو پروان چڑھانے میں مصروف ہو گئے۔ اس دوران کئی انسانے اور شاعری کی کتب تحریر کیں، ٹیگور نے زیادہ تر چیزیں بنگالی زبان میں لکھیں، 1901ء میں بولیوڈ بنگال کے مقام پر شانتی نکتہ میں سے مشرقی اور مغربی فلسفے پر ایک نئے ڈھنگ کے مدرسہ کی بنیاد رکھی جس نے 1921ء میں یونیورسٹی کی شکل اختیار کی۔ شانتی

محیتن میں اپنی بنگالی تحریروں کا انگریزی میں ترجمہ کیا جس کے باعث ان کی مقبولیت دوسرے ملکوں میں پھیل گئی۔ 1913ء میں انہیں ادب کا نوبل پرائز ملا اور 1915ء میں برطانوی حکومت ہند کی طرف سے سر کا خطاب دیا گیا۔ لیکن برطانوی راج میں بغاوت میں عوام پر تشدد کے خلاف احتجاج کے طور پر سر کا خطاب واپس کر دیا۔ تین ہزار گیت مختلف دھنوں میں ترتیب دیے۔ بے شمار نظمیں لکھیں، مختصر انسانے لکھے۔ چند ڈرامے بھی لکھے۔ ان کی تخلیق ”کالمی والا“ کا شمار چند بہترین انسانوں میں ہوتا ہے۔ جس میں باپ بیٹی کے لازوال رشتے اور مشرقی عورت کے کردار کی بے مثل تصویر کشی کی گئی ہے۔ ٹیگور نے اپنی زندگی کے آخری حصہ میں کم و بیش پوری متحدین دنیا کا دورہ کیا اور لیکچر بھی دیے۔ 1930ء میں ”انسان کا مذہب“ کے عنوان سے لندن میں کئی بلند پایہ خطبات دیے جو بعد میں کتابی شکل میں شائع ہوئے۔ ہندوستان کی کئی جامعات اور آکسفورڈ یونیورسٹی نے ڈاکٹریٹ کی ڈگری دی۔ ٹیگور کو بنگالی زبان کا چیسپیئر بھی کہا جاتا ہے۔ 1934ء کے بعد ٹیگور کی صحت خراب ہو گئی اور 1941ء کو یہ عظیم انسانہ نگار بمقام کلکتہ انتقال کر گئے۔ لیکن اپنی تحریروں میں وہ ہمیشہ زندہ رہیں گے۔

کر کے اس نے کہا ”ان سران کو ام باد کے پڑا کر دیتا لیکن کیا کرے ہاتھ بندھا ہے۔“ ایک شخص پر قاطعانہ حملہ کرنے کے جرم میں رحمت کو کئی سال قید کی سزا ہو گئی۔

کچھ دنوں بعد ہم لوگ بھول گئے تھے۔ حسب معمول اپنے اپنے کام کاج میں مصروف رہنے

سے بھول کی طرح کھل گیا۔ آج اس کے پاس جھولی نہیں تھی، اس لیے اور دنوں کی طرح اس کا مذکر نہ ہوا۔ جی دنفا رحمت سے پوچھ بیٹھی ”کالمی، کیا سرال جاوے گا....؟“ رحمت نے ہنس کر کہا ”وہیں جا رہا ہوں۔“ لیکن جب اس نے دیکھا کہ اس کے جواب سے مینی کو لطف نہیں آیا تو اپنے ہاتھ سے اشارہ



میں اپنے دفتر میں بیٹا خراجات کا حساب لکھ رہا تھا۔ اتنے میں دفتر صحت کا پی آر کر مجھے سلام کر کے کھڑا ہو گیا۔ پہلی نظر میں تو میں اسے پہچان بھی نہ سکا کیونکہ اس کے پاس جھولی تھی نہ اس کے بال لمبے تھے اور نہ اس کے جسم میں پہلی سی چستی تھی۔ میں نے پوچھا "رحمت، تو کب آیا....؟"

اس نے کہا "باپو جی! کل شام کو جیل سے چھوٹ آیا ہوں۔"

اسی کی بات میرے کانوں کو بھلی نہ گئی۔ ایک خونی کو قریب سے میں نے کبھی دیکھا نہ تھا۔ اسے دیکھ کر میرا دل سم گیا۔ جی میں آیا وہ چلا جائے تو اچھا ہو۔ میں نے اس سے کہا "آج ہمارے گھر پر ایک تقریب ہے مجھے ذرا بھی فرصت نہیں، آج چلا۔" یہ سن کر وہ فوراً چل کھڑا ہوا مگر دروازے تک جا کر ہٹ گئے ہوئے بولا "کیا پیٹی کو ایک مرتبہ دیکھ نہیں سکتا....؟"

اس کا خیال تھا کہ جیسی تھی ویسی ہی ہے اور پہلے کی طرح کالی دلا، کالی دلا "پکارتی ہوئی دوڑی آئے گی اور دونوں میں پھر وہی فہمی دل گئی کی باتیں ہوں گی۔ وہ جی کے لیے ایک بکس انگور، کانڈ میں لیٹے ہوئے کچھ کشمش بہاؤ اپنے کسی ہم وطن دوست سے لیتا آیا تھا کیونکہ اس کی اپنی جھولی تو تھی نہیں۔

میں نے کہا "گھر پر ایک تقریب ہے۔ آج کسی سے بھی ملاقات نہ ہوگی۔"

وہ کچھ طول ہوا۔ تھوڑی دیر چپ کھڑا رہا پھر میری طرف مخاطب ہو کر بولا "باپو سلام!" اور گھر سے چلا گیا۔ میرے دل کو ایک دھچکا لگا۔ جی چاہا کہ اسے واپس بلا لوں۔ اتنے میں دیکھا کہ وہ خود پلٹ کر آ رہا ہے۔ میرے قریب آ کر اس نے کہا "یہ انگور اور

گنے۔ ہمارے دل میں کبھی یہ خیال بھی پیدا نہ ہوا کہ ایک آزاد پہاڑی مرد قید خانے کے اندر کیونکر رہا کر گزار رہا ہے۔ جی کی اس فراموشی پر مجھے شرم آتی۔ اپنے پرانے دوست کو بھول کر اس نے سائیکس سے دوستی کر لی تھی۔ پھر جوں جوں اس کی حالت صحتی گئی، دوستوں کو چھوڑ کر کبھی سہیلیوں سے رفاہ و رسم بڑھانے لگی۔ اب تو یہ حال تھا کہ میرے کمرے میں بھی شاذ و نادر ہی آتی.... مجھ سے جیسے لڑائی ہو گئی ہو۔

کئی سال گزار گئے وہی خزاں کا موسم تھا۔ جی کی شادی طے پا چکی تھی۔ پوجا کی چینیوں میں شادی انجام پاتا تھی۔

آج کی صبح بڑی دلربا تھی جیسے برسات نے ساری فضا کو دھو ڈالا ہو۔ صبح کی دھوپ سہاگے میں پھیلے سونے کی طرح چمک رہی تھی یہاں تک کہ گلیوں کے اندر نکلتے کے میلے کپیلے مکانوں کی شکستہ اینٹیں بھی دھوپ کی کرنوں سے خوشنما نظر آرہی تھیں۔ ہمارے گھر پر صبح ہونے سے پہلے ہی شہنائی بجا شروع ہو گئی۔ اس شہنائی کا ہر ماگ میرے دل کو مسل رہا تھا۔ معلوم ہوتا کہ آنے والی جدائی کا خیال میرے دل کو جو دکھ دے رہا ہے اس کو بھیر دیں گا ماگ گویا دھوپ کی طرح ساری دنیا میں پھیلا رہا ہے۔ صبح ہی سے مل چلی مچی ہوئی تھی۔ انگنائی میں شامیانہ تاننے کے لیے بانس کی کھوپڑیاں گاڑی جا رہی تھیں۔ کمروں کے اندر اور برآمدے میں قانونس لٹکائے جانے کی ٹھک ٹھک ہو رہی تھی۔ لوگوں کے آنے جانے اور ہانک پکار میں کان پڑی آواز سنائی نہیں دیتی تھی۔



کچھ کشش، ہادام بٹی کے لیے لایا تھا۔ اسے پرانی طرہ پر ہانپنا نہ کر سکا۔ پھر جتنے ہوئے بولا ”مینی دے دیجیے گا۔“

میں اس کی قیمت دینے کو تھا مگر اس نے میرا ہاتھ پکڑ لیا اور بولا ”باہو جی! آپ ام پر برابر مہربانی کیا ہے، سو ام کبھی بھول نہیں سکتا۔ ام کو دام مت دو۔ باہو جی، تمہارا جیسا لڑکی ہے ویسا دیکھ میں ہمارا بھی ایک لڑکی ہے۔ ام اس کو دیا کر کے آپ کا لڑکی کے واسطے کچھ میوہ لے آیا کرتا ہے۔ ام آپ کا پاس سودا بیچنے نہیں آتا۔“ یہ کہہ کر اس نے اپنے ڈھیلے اُجالے کرتے کے اندر ہاتھ ڈال کر ایک تھپہ کیا ہوا میلا کاغذ نکالا اور میری میز پر اپنے دونوں ہاتھوں سے دھیرے دھیرے کھول کر بچھا دیا۔ اس کے اندر ایک ننھے سے ہاتھ کی چھاپ تھی۔ فوٹو تھا نہ رنگین تصویر تھی۔ اپنی بٹی کے ہاتھ پر کوئی رنگ لگا کر اس نے کاغذ پر چھاپ اتار لی تھی۔ ہر سال وہ کلکتے آکر گھر گھر میوہ وغیرہ بچا کرتا اور اس چھاپے کو اپنے سینے سے لگائے رکھتا۔ بٹی کی جدائی شاید اس سے اسے محسوس ہوتی ہوگی۔

مینی کے چلے جانے کے بعد رحمت ایک ٹھنڈی سانس لے کر زمین پر بیٹھ گیا۔ اس پر صاف ظاہر ہو گیا کہ اس کی اپنی لڑکی بھی اتنے برسوں میں مینی ہی کی طرح سیانی ہو چکی ہوگی اور اس سے نئی طرح سے بات چیت کرنا پڑے گی۔ نہیں معلوم بارہ سال کے عرصے میں اس پر کیا کیا گزری ہوگی اور اب اس کی کیا حالت ہے۔ صبح کی خوشگوار دھوپ میں شہنائی بج رہی تھی اور رحمت خاموش بیٹھا تھا۔ اس کی آنکھوں سامنے افغانستان کی پہاڑیہ کی تصویر پھر رہی تھی۔ میں نے اسے ایک نوٹ دیا اور کہا

”رحمت! اپنی لڑکی کے پاس جاؤ۔ تم دونوں باپ بٹی کے ملنے کی خوشی سے میری مینی کی شادی میں برکت ہوگی۔“

اس نوٹ کے دینے سے شادی کے سارے سامان میں مجھے کسی قدر کمی کر دینی پڑی۔ میں نے بجلی کی بیروں کی تعداد گھٹا دی اور بیٹھ جا بھی نہ منگایا۔ اس سے عورتوں کو بہت ملال ہوا لیکن شادی نہایت خوش غری کے ساتھ انجام پائی اور مجھے ایک گج روحانی مسرت نصیب ہوئی۔ شاید دنیا کے سارے ساز و سامان اکٹھے کر کے بھی نہ ہوتی۔

چھاپ کو دیکھ کر میری آنکھوں میں آنسو آ گئے۔ اس وقت میرے اور اس کے درمیان کوئی فرق نہ رہا۔ میں بھول گیا کہ وہ ایک کالی میوہ فروش ہے اور میں ایک عالی شان بنگالی ہوں۔ میں نے محسوس کیا کہ میری ہی طرح وہ بھی ایک بچی کا باپ ہے۔ پہاڑی پار دیس کی بٹی کے ہاتھ کی چھاپ مجھے اپنی مینی کی یاد دلا گئی۔ میں نے فوراً اسے اندر سے بلا بھیجا۔ عورتوں نے بہت کچھ اعتراض کیے مگر میں نے ایک نہ سنی۔

لال ریشمی ساڑھی پہنے، پیشانی پر چھدن کی کلیں، دلہن کے لباس میں شرمیلی لپاتی مینی میرے نزدیک آکر کھڑی ہو گئی۔ کالی اسے دیکھ کر جھپکھا گیا اور



# جوائنٹ فیملی سسٹم

شادی نام ہے ایک نئے  
خاندان کے وجود میں آنے کا،  
اس کے لیے ضروری ہے کہ گھر

## نئی نسل کی تربیت کا کامیاب نظام

ترجیحات کو قربان کر کے ہماری ضروریات کو پورا کرتے ہیں۔ گھر میں کسی بزرگ کی موجودگی کو باعثِ رحمت سمجھا جاتا ہے۔ بچوں کی بہتر پرورش اور اچھی تربیت کے لیے جوائنٹ فیملی سسٹم سے بہتر کوئی ارادہ نہیں۔ بچے ہر وقت گھر کے بزرگوں کے سامنے رہتے ہیں۔ والدین کی عدم موجودگی میں بھی انہیں بھرپور توجہ ملتی ہے۔ دادی، دادا، نانی، نانا کی کہانیاں بچوں کی اخلاقی تربیت کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ یہ گھر کے بزرگ ہی ہوتے ہیں جو بچوں کو اچھے برے میں تمیز سکھانے کے ساتھ ساتھ مذہب کے بارے میں معلومات بھی فراہم کرتے ہیں۔ بچے کو جب بھرپور توجہ اور محبت ملتی ہے تو اس میں اعتماد پیدا ہوتا ہے۔ یہ اعتماد کامیابی کی پہلی سیڑھی ہے۔ دادی، دادا، نانی، نانا بچے کی تربیت میں بہترین معاون ثابت

کے بڑوں کا ساتھ ہو بلکہ یوں کہا جائے تو کچھ غلط نہ ہو گا کہ ایک نئے شادی شدہ جوڑے کو زندگی کے معاملات سلجھانے کے لیے اپنے بزرگوں کی رہنمائی کی ضرورت قدم قدم پر ہوتی ہے۔ جب بزرگوں کا سایہ ان کی محبت و شفقت آپ پر چھاؤں کیے رہے تو اس مشکل زندگی میں آنے والے کئی مسائل حل چل کر بہت آسانی سے حل کر لیے جاتے ہیں۔

موجودہ دور میں سنگل فیملی سسٹم کو زیادہ ترجیح دی جا رہی ہے اور اسی کو کامیاب سمجھا جاتا ہے مگر مشرقی معاشروں میں جوائنٹ فیملی سسٹم کی جڑیں بہت پرانی اور مضبوط ہیں۔ آسانی سے اس نظام کی بنیاد کو ہلایا نہیں جاسکتا۔ یہ نظام اپنے اندر بہت سی خوبیوں کو سموئے ہوئے ہے۔ مثلاً جوائنٹ فیملی سسٹم کی صورت میں ہم اپنے بزرگوں کے سائے میں رہتے ہیں جو ہمیں زمانے کے گرم و سرد حالات سے بچاتے ہیں۔ قدم قدم پر ہماری رہنمائی اور حوصلہ افزائی کرتے ہیں اور وہ وقت پڑنے پر اپنی ضروریات اور





ہوتے ہیں۔ بزرگوں کی موجودگی میں بچے اخلاقی تربیت بھی آسانی سے حاصل کرتے ہیں۔  
گھر میں موجود دیگر بچوں کی وجہ سے کسی بچے میں تنہائی کا احساس نہیں ہوتا بلکہ وہ ان کے ساتھ مل جل کر رہنا سیکھتا ہے۔ بچے ایک دوسرے کے ساتھ جھڑپیں مل بانت کرتا دیکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ آپس میں تحائف کا تبادلہ کرتے ہیں تو ان میں دوستی اور محبت پر دان چڑھتی ہے اس کے ساتھ ساتھ بچے دوستوں کی ضروریات اور خواہشات کا احترام کرنا بھی سیکھتے ہیں۔ یہ تمام باتیں بچے کی آنے والی زندگی میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ جب بچہ گھر سے نکل کر درس گاہ اور پھر عملی زندگی میں قدم رکھتا ہے تو اسے لوگوں کے رویے دیکھنے، دوستوں کے ساتھ تعاون کرنے اور مختلف حالات و مشکلات کا سامنا کرنے اور سہماحول میں اپنے جہت ہونے میں کوئی مشکل نہیں ہوتی۔ جوائنٹ فیملی سسٹم ہر عمر کے لوگوں کے لیے بہترین ثابت ہوتا ہے۔

چند دھائی قبل خواتین کا ملازمت کرنا اچھا نہیں سمجھا جاتا تھا مگر آج خواتین کی ایک بڑی تعداد زندگی کے ہر شعبے میں سرگرم عمل ہیں اور معاشرتی ترقی میں اپنا کردار بخوبی نبھا رہی ہیں۔ ملازمت پیشہ خواتین کے لیے گھر اور آفس کے معاملات کو سنبھالنا تھوڑا مشکل ہوتا ہے۔ آفس میں ہوں تو انہیں گھر کی فکر ہوتی ہے اور اگر گھر میں ہوں تو آفس کے معاملات انہیں الجھائے رکھتے ہیں مگر جوائنٹ فیملی سسٹم میں ان کی کئی ذمہ داریاں تقسیم ہو جاتی ہیں۔ جو ان کے لیے باعث اطمینان ہوتا ہے۔ جوائنٹ فیملی سسٹم میں مل بیٹھنے کے بہت سے مواقع میر آتے

ہیں۔ جس کی وجہ سے گھر کے افراد میں آپس میں تعلق اور محبت کا رشتہ پھلتا پھولتا ہے۔ ایک دوسرے کے دکھ درد میں شریک ہوتے ہیں۔ خصوصاً تہواروں کے موقع پر گھر کی رونق دوہالا ہو جاتی ہے۔ بزرگ، بڑے اور بچے سب ہی اس دن سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ تہواروں کا بھی اپنا ہی ایک الگ مزہ ہوتا ہے۔ مل جل کر تہوار منانے سے بچے اپنی روایات، قدروں اور ثقافت سے روشناس ہوتے ہیں۔ جوائنٹ فیملی سسٹم میں الجھاؤ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب خاندان کے افراد میں گھٹاؤ سے زیادہ اضافہ ہو جائے کیونکہ افراد کی تعداد میں اضافے کے ساتھ ان کی ضروریات اور ترجیحات بھی بڑھ جاتی ہیں۔ گھر میں جگہ کم پڑ جاتی ہے جس کی وجہ سے خاندان کے افراد کے درمیان ہر بات پر کھینچا تانی شروع ہو جاتی ہے۔ ہر ایک کو ایسا لگتا ہے کہ اس کی حق تلفی ہو رہی ہے اس لیے خاندان کے بزرگوں کو چاہیے کہ جب ایک ہی گھر میں ایک سے زیادہ خاندان بن جائیں تو انہیں علیحدہ علیحدہ ذمہ داریاں دیتے ہوئے کام کی تقسیم کریں اور اخراجات باہمی طور پر بانٹ لیں اور اگر ہو سکے تو گھر بھی الگ کر دیں۔ گھر کے بزرگوں کا احترام و عزت سب پر لازم ہے۔ گھر کے معاملات میں ہر فرد کو اہمیت دیں، ان کی ضروریات اور خواہشات کا احترام کریں جوائنٹ فیملی سسٹم میں فرد واحد کو فیصلے کا اختیار نہیں ہونا چاہیے بلکہ خاندان کے دیگر افراد کی رائے بھی لیتا چاہیے تاکہ کسی بھی فرد کو اپنے فیراہم ہونے کا احساس نہ ہو۔





متاثر کن شخصیت ہر مرد و خاتون کی خواہش ہوتی ہے۔ اندرونی جذبات اور روپے ظاہری شخصیت کو متاثر کن بناتے ہیں۔ قلبی صحت اور جذباتی صحت میں ایک گہرا تعلق ہے۔

سب سے پہلے تو یہ جان لیں کہ ہنسی علاج غم ہے

**خوش رہیں اور**

قدی سے ہی یہ مقصد حاصل کیا جاسکتا ہے۔ جو لوگ ورزش کرتے ہیں ان میں ڈپریشن شاذ و نادر ہی ہوتا ہے۔ اس سے نہ صرف یہ کہ ڈپریشن ختم ہو جاتا ہے بلکہ کئی معاملات میں یہ بہترین علاج بھی ہے۔ باقاعدہ ورزش سے آپ ڈپریشن کو اپنے سے کو سون دور رکھ سکتے ہیں۔ ورزش اگر اعتدال کے ساتھ کی جائے تو یہ آپ کو ڈیپریس سے بھی محفوظ

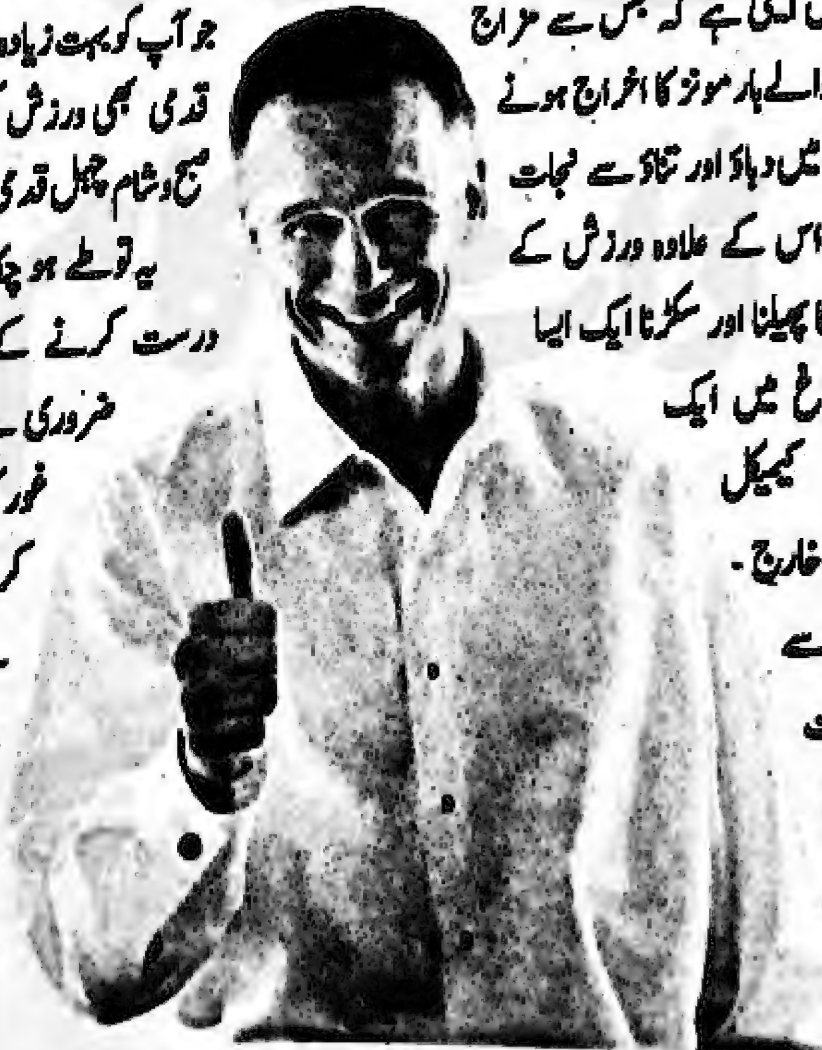
# شخصیت کو دلکش بنائیں

اور دل کا ٹانگ ہے۔ ہنسنے سے انسانی جسم انڈورفن خارج کرتا ہے جو کہ ایک قدرتی **محمد زین حنیف** ہارمونز ہیں اور یہ انسانی جسم کو پر سکون بنا دیتا ہے اور مزاج خوشگوار بنا دیتا ہے۔

ورزش میں جسمانی تھکیل اور چھل قدی میں شامل ہے جو آپ کو بہت زیادہ توانائی دیتی ہے۔ چھل قدی بھی ورزش کی بہترین شکل ہے۔ صبح و شام چھل قدی مفید ہے۔

یہ تو طے ہو چکا ہے کہ موڈ یا مزاج درست کرنے کے لیے ورزش بہت ضروری ہے تو کیوں نہ اس پر غور کیا جائے کہ ہمیں کیا کرنے کی اور کس رفتار سے کرنے کی ضرورت ہے۔

موڈ کو سیٹ کرنے کے لیے ضروری ہے کہ



ایرو بکس ورزش ایسی ہے کہ جس سے مزاج درست کرنے والے ہارمونز کا اخراج ہونے لگتا ہے اور نتیجہ میں دہاؤ اور تھکاؤ سے نجات مل جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ورزش کے دوران اعصاب کا پھیلنا اور سکڑنا ایک ایسا عمل ہے جو دماغ میں ایک

خاص کیمیکل "سیروٹونن" کو خارج کرتا ہے جس سے

مثلی جذبات بتدریج ختم ہو جاتے ہیں۔ سوئنگ اور چھل



نو آموز لکھنے والے متوجہ ہوں

اگر آپ کو مضمون نگاری یا کہانی نویسی کا شوق ہے



اور اب تک آپ کو اپنی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع نہیں مل سکا ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے لیے قلم اٹھائیے۔۔۔۔۔ یہ خیال رہے کہ موضوع اور

تحریری حسن ایسا ہو جس میں قارئین دلچسپی محسوس کریں۔ آپ طبع زاد تحریروں کے علاوہ تراجم بھی ارسال کر سکتے ہیں۔ ترجمہ کی صورت میں اصل مواد کی فوٹو اسٹیٹ کاپی منسلک کرنا ضروری ہے۔ مضمون کاغذ کے ایک طرف اور سطر چھوڑ کر خوشخط لکھا جائے۔ مضمون کی نقل اپنے پاس محفوظ رکھیں کیونکہ اشاعت یا عدم اشاعت دونوں صورتوں میں مسودہ واپس نہیں کیا جاتا۔

قلم اٹھائیے اور اپنے تعمیری خیالات کو تحریر کی زبان دیجئے۔

تحریر کی اصلاح اور نوک پلک سنوارنا ادارہ کی ذمہ داری ہے۔

شعبہ مضامین

روحانی ڈائجسٹ

1-D.1/7 عالم آباد۔ کراچی

چہل قدمی بھی ورزش کی بہترین شکل ہے۔

صبح و شام چہل قدمی مفید ہے۔

میں پانچ دن کے لیے روزانہ آدھا گھنٹہ اعتدال والی ورزش کی جائے یعنی ہلکی پھلکی ورزش۔ ورزش ہلکی رفتار میں چہل قدمی دوڑنے کا عمل یا پھر سونگ ہو سکتی ہے۔

انڈورفین کے اخراج کے علاوہ نفسیاتی اثرات بھی موڈ کو درست کر دیتے ہیں مثلاً اپنے اور اپنے جسم کے بارے میں اچھا سوچنا اور محسوس کرنا۔ ایروئیکس ورزشیں اس سلسلے میں بہترین ہیں۔ لہذا یہ عمل ہفتہ میں دو سے تین مرتبہ ضرور کریں۔ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ جب آپ کچھ اچھا کر رہے ہوتے ہیں تو آپ میں خود بخود خوشی کے جذبات پیدا ہونے لگتے ہیں۔

ورزش اگر کسی دوست کے ساتھ کی جائے تو منفی جذبات سے جلدی نجات مل جاتی ہے۔ مقابلہ ہوتا ہے تو آپ ورزش زیادہ اور تیز کرتے ہیں جس سے انڈورفین زیادہ مقدار میں خارج ہوتی ہے جو قائمہ مند ہے۔ پھر یہ کہ دوست کی سگت آپ کی ورزش کے دوران مددگار ثابت ہوتی ہے۔

اپنی غذا میں ریشہ دار اشیاء کا استعمال بڑھائیں اور دلیہ کا زیادہ استعمال کریں۔

ریشہ دار اشیاء جسم میں سیروٹونن میں اضافہ کرتے ہیں جو موڈ کو درست کرتے ہیں اور ذہنی صحت بھی درست رہتی ہے۔





معاشرے کے بناؤ بگاڑ  
میں تعلیمی ادارے مرکزی  
کردار ادا کرتے ہیں وہاں  
پر وہ ان چڑھنے والی پودہ کی مستقبل میں ریاست کی ذمہ  
داری سنبھالتی ہے۔

# اسکول فوہیا

اوراک نہیں کر پاتے اور  
اساتذہ بھی معاملے کی  
لومیت سمجھنے سے قاصر رہتے

ہیں۔ بچے کی تعلیمی کارکردگی متاثر ہو رہی ہو تو دوستانہ  
ماحول میں اس کا مسئلہ جاننے کے بجائے اکثر اساتذہ  
والدین کو بلا کر اس کی شکایت کرتے ہیں۔ یوں وہ اپنی  
ذمہ داری سے بری الذمہ ہو جاتے ہیں۔ یہ صورتحال  
اس وقت مزید خراب ہو جاتی ہے جب والدین بھی  
حقیقت جاننے کی کوشش کیے بغیر بچوں پر کٹہ چینی  
شروع کر دیتے ہیں....

❖.... تم دل لگا کر نہیں پڑھتے۔

❖.... تم نے کتابیں گم کر دی ہیں۔

❖.... تم نے بتہ بھاڑ دیا ہے۔

❖.... کپڑوں کے ٹخن توڑ دیے ہیں۔

❖.... تم نے ہماری بے عزتیکرادی۔

❖.... پڑھو گے نہیں تو کیا کرو گے۔

یہ اور اس طرح کی اور بہت سی باتیں اور نامناسب

روپے بچے کو سہا دیتے ہیں۔ یہ بچے اپنے ہی غول میں

سینے لگتے ہیں وہ گھر سے بھی بچکانہ ہو جاتے

ہیں حتیٰ کہ اپنے بہن بھائیوں سے

بھی دور دور رہنے لگتے ہیں اور ان

کا سامنا کرتے ہوئے گھبرانے

لگتے ہیں۔ ان کی صلاحیتوں کو

زنگ لگتے لگتا ہے۔ وہ سوچتے ہیں

کہ جب ان کے گھر والے ہی

انہیں اچھا نہیں سمجھتے تو

استاد، ہم جماعت یا دیگر

لوگ کیوں انہیں اچھا

سمجھیں گے....؟

مگر کیا آپ کا بچہ اسکول جانے وقت گھبراتا ہے....؟

اس کا پڑھائی میں دل نہیں لگتا....؟

خاموش اور تنہا رہنے لگا ہے....؟

یعنی اسکول فوہیا میں مبتلا ہے۔

اگر ایسا ہے تو بچے کو آپ کے پیار سے زیادہ آپ کی

دوستی، توجہ اور اعتماد کی ضرورت ہے تاکہ وہ اپنا مسئلہ

آپ کو بتا سکے۔ اسکولوں میں کچھ بچوں پر دھونس،

زبردستی اور نامناسب رویے کے مسائل وقتاً فوقتاً

سامنے آتے رہتے ہیں۔ سو اپنے بچے کو کئذ ذہن،

پڑھائی چور اور کٹھا سمجھنے سے پہلے یہ جان لیں کہ کہیں

آپ کا بچہ بھی تو ایسی ہی کسی صورتحال کا سامنا

نہیں کر رہا ہے....؟

کوئی اسے اسکول میں ڈراتا، دھمکاتا تو نہیں....؟

کوئی اس کو چھیڑتا، اس کا مذاق تو نہیں اڑاتا....؟ اکثر

ایسا ہوتا ہے کہ کوئی بچہ کسی ہم جماعت یا کسی اپنے سے

بڑی جماعت کے بچے کے ہاتھوں ہراساں ہو کر اپنی

سادری ذہانت کھو بیٹھتا ہے ایسے بچوں کی شخصیت اور

نفسیات تباہ ہو جاتی ہے۔ دھونس اور زبردستی کے یہ

رویے اس کی زندگی پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ وہ اپنا

اعتماد اور عزت نفس کھو کر محرومی میں مبتلا ہونے لگتا ہے۔

یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ جن بچوں کو شدید قسم کی دھونس

اور تحقیر آمیز سلوک کا سامنا تھا انہوں نے خطرناک حد

تک جذباتی ہو کر خودکشی جیسا اقدام بھی کرنے کا سوچا۔

اس مسئلے میں اکثر والدین بھی صورتحال کا صحیح



اکتوبر 2014ء



اسکول انتظامیہ کا فرض ہے کہ دوسرے بچوں کو ستانے، رعب جمانے اور دھونس زبردستی کرنے والے بچوں کے خلاف فوری اقدامات کریں۔ ان کے والدین کو بلا کر ان کے نامناسب رویے کی شکایت کریں۔ ایسے شریر بچوں کو سمجھایا جائے۔ انہیں احساس دلا یا جائے کہ وہ غلطی پر ہیں۔

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ جن بچوں کو شدید ہراساں کیا جائے یا ان کا شدید مذاق بنایا جائے تو وہ پڑھائی سے نفرت کرنے لگتے ہیں۔ نتیجتاً ان کی زندگی میں ترقی کے امکانات مفقود ہو جاتے ہیں۔ دوستوں پر دھونس جمانے والے بچے یا گھر میں زیادہ توجہ ملنے کے باعث احساس برتری میں مبتلا ہوتے ہیں اور دوسروں پر رعب جمانا اور ستانا اپنا حق سمجھتے یا دوسری صورت میں گھر کے خراب ماحول کی وجہ سے بگڑ جاتے ہیں۔ وہ اپنی احساس کتری کو چھپانے کے لیے دوسروں پر رعب جمانے ہیں اس لیے ضروری ہے کہ جو بچہ دوسروں کو تنگ کر رہا ہو اس کی بھی نفسیاتی الجھنوں کو سمجھا جائے اور اسے مناسب راہنمائی فراہم کی جائے۔

انسان جو بھی طرز عمل اختیار کرتا ہے اس کا راستہ اسے بچپن ہی سے ملتا ہے۔ والدین، اساتذہ اور اسکول انتظامیہ کو ایسے تشدد زدہ رویوں کی روک تھام کے لیے خاص اقدامات کرنے چاہئیں کیونکہ یہ رویے زندگی میں آگے چل کر نہ صرف بچے کے لیے بلکہ اس کے خاندان اور پورے معاشرے کے لیے مصائب کا باعث بن سکتے ہیں۔ ایسے ہی بچے بڑے ہو کر جرائم اور مصلیات میں ملوث ہو جاتے ہیں۔ والدین اور اساتذہ عملی تدابیر اور تربیت کے ذریعے بچے کو سدھار کر معاشرے کا ایک بہترین فرد بنا سکتے ہیں۔



اس قسم کی منفی سوچیں، خوف اور عدم تحفظ کا احساس بچے کو شدید ذہنی دباؤ (ڈپریشن) کی طرف لے جاتا ہے۔

اسکولوں میں لڑکے اور لڑکیاں دونوں ہی اس قسم کے جارحانہ اور حقیر آمیز رویوں میں مبتلا ہو سکتے ہیں مگر لڑکیوں کی نسبت لڑکوں کے اسکولوں میں اس قسم کے واقعات کی تعداد زیادہ ہے۔ اگر کوئی بچہ موٹا ہو یا ضرورت سے زیادہ پتلا ہو تو وہ بھی اکثر مذاق کا نشانہ بنا رہے۔ دھونس اور رعب جمانے والے بچے اس کا ٹچ باکس چھین لیتے ہیں۔ اسے ذہنی تکلیف کے ساتھ ساتھ جسمانی ایذا پہنچانے سے بھی گریز نہیں کرتے۔ اس پر آوازیں کسنے اور اس کی کتابیں تک پھاڑ دینے سے نہیں چوکتے۔ اسی طرح جو بچے پڑھائی میں کمزور یا فطرتاً شرمیلے اور کم گو ہوں عموماً ایسے رویوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔ خوف کی وجہ سے اساتذہ اور گھر والوں کو اپنے ساتھ پیش آنے والی صورتحال سے آگاہ نہیں کرتے۔

ایسی صورتحال کے تدارک کے لیے اسکول انتظامیہ، اساتذہ اور والدین کو مل کر اقدامات کرنے چاہئیں۔ اساتذہ کو طلباء کے ساتھ دوستانہ رویہ رکھنا چاہیے تاکہ کسی بچے کو اگر اس قسم کے مسئلے کا سامنا ہو تو وہ استاد کو بتا سکے۔ پھر والدین کو بھی بچے کی خراب تعلیمی صورتحال کا الزام اس کی لاپرواہی کو قرار دینے سے پہلے محبت اور توجہ سے اس کا مسئلہ سنا چاہیے۔ اس سے بچے میں اعتماد آتا ہے۔ سمجھدار والدین اپنے بچے کو کسی حال میں بھی عدم تحفظ، احساس کتری اور ڈپریشن میں مبتلا نہیں ہونے دیتے۔ جو والدین اپنے بچوں کی نفسیات سمجھتے ہیں وہ بچوں کو سرزنش نہیں کرتے بلکہ معاملے کی تہہ تک پہنچ کر اساتذہ اور اسکول انتظامیہ کے علم میں ساما مسئلہ لا کر اپنے بچے کی بہتری کے لیے اقدامات کرتے ہیں۔



# پیدل چلیں تندرست و توانا رہیں

ہم میں سے بہت سے لوگ ایسے ہیں جو ورزش بالکل نہیں کرتے جبکہ ماہرین صحت کے مطابق خود کو ٹھنک رکھنے کے لیے انسان کو روزانہ آدھے گھنٹے کے لیے ایسا

نسرین شاہین

سرگرمیوں میں ضرور حصہ لینا چاہیے جن میں جسمانی قوت کا زیادہ استعمال ہو تاکہ اضافی چربی کو کام میں لایا جائے۔ چربی کی زیادتی سے خون کی روانی میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔

پہلیں۔ اس بات کو درست ثابت کرنے کے لیے ماہرین نے کچھ تحقیقات کی ہیں۔ جن کے مطابق چہل قدمی نہ صرف دماغی اور جسمانی صحت کو بہتر بناتی ہے بلکہ یہ نفسیاتی اثرات بھی مرتب کرتی ہے۔ پیدل چلنے سے ڈپریشن کم ہونے کے ساتھ ساتھ موڈ بھی خوشگوار ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ڈپریشن کو ختم کرنے کا آسان حل یہ ہے کہ آپ زیادہ سے زیادہ پیدل چلیں۔ اس طرح کرنے سے آپ کی توجہ ارد گرد ماحول میں بٹ جاتی ہے اور آپ کی سوچ کا دائرہ تبدیل ہونے لگتا ہے جس کی وجہ سے ڈپریشن یا ذہنی دباؤ آہستہ آہستہ کم ہونے لگتا ہے اور یہ آپ کے موڈ پر خوشگوار اثرات مرتب کرتے ہیں۔



بعض لوگ ڈپریشن میں یا اس سے نجات کے لیے سگریٹ نوشی یا کوئی نشہ آور اشیاء استعمال کرتے ہیں، جبکہ یہ

دونوں ہی مضر صحت ہیں لہذا ان سے نجات کا آسان حل یہ ہے کہ ڈپریشن میں ان عادات کو اختیار کرنے کے بجائے چہل قدمی کریں۔ پیدل چلنے کے کئی فوائد سامنے آ رہے ہیں۔ مثلاً پیدل چلنے سے دل کی بیماریوں اور ذیابیطس پر کافی حد تک کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ خصوصاً ذیابیطس کے مریضوں کے لیے ڈاکٹر یہ تجویز

باقاعدگی سے چہل قدمی انسانی صحت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتی ہے اور جو لوگ ورزش نہیں کرتے انہیں روزانہ کچھ دیر پیدل چلنا چاہیے۔ جاپانی معاشرے میں یہ تصور پایا جاتا ہے کہ روزانہ ایک ہزار قدم چلنے سے نہ صرف وزن میں کمی ہوتی ہے بلکہ اس سے انسانی صحت پر بھی مثبت اثرات پڑتے ہیں۔ گو یہ تصور بہت پرانا ہے لیکن اب بھی جاپانی معاشرے میں اسے

اہمیت حاصل اور خود کو ٹھنک رکھنے کے لیے وہ زیادہ سے زیادہ پیدل چلتے ہیں۔ انسانی صحت اور مزاج پر پیدل چلنے کے مثبت اور خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس سے صحت اور کمزوری دوری ہوتی ہے۔ چہل قدمی کے مثبت اثرات اچھی صحت کے لیے روزانہ ایک ہزار قدم

اکتوبر 2014ء



کی سب سے اہم خوبی یہ ہے کہ پیدل چلنے سے وزن میں کمی ہوتی ہے۔ جو لوگ لپٹا ہوا وزن کم کرنا چاہتے ہیں انہیں چاہیے کہ روزانہ کچھ دیر پیدل چلیں۔

### احتیاط

چمچل قدمی کرتے وقت چند باتوں کا خیال رکھیں۔ مثلاً چمچل قدمی کے لیے صبح یا شام کا وقت مقرر کریں۔ اس وقت سورج کی تپش کم ہوتی ہے۔

ایسی جگہ انتخاب کریں جہاں زیادہ رش نہ ہو بلکہ ماحول پر سکون ہو اور جگہ بھی کھلی ہو تاکہ زیادہ دور تک پیدل آسانی کے ساتھ چلا جاسکے۔

ابتدائی دنوں میں پیدل چلنے کا دورانیہ مختصر رکھیں اور اس وقت میں آہستہ آہستہ اضافہ کریں تاکہ ٹھکن کا احساس نہ ہو۔ چلنے کی رفتار بہت تیز اور نہ ہی سست ہو۔ درمیانی رفتار سے چلیں تاکہ آپ زیادہ سے زیادہ فاصلہ طے کر سکیں۔

پیدل چلنے کے لیے آرام دہ جوتوں کا انتخاب کریں تاکہ تھکاوٹ کا احساس نہ ہو۔ لباس بھی ایسا زیب تن کریں جس میں آپ خود کو پرسکون محسوس کریں۔ چمچل قدمی سے پہلے جوس یا پانی کا استعمال کریں اور زیادہ مریخ کھانے نہ کھائیں کیونکہ یہ طبیعت میں بوجھل پن پیدا کرتے ہیں جس کی وجہ سے چلا نہیں جاتا۔ چمچل قدمی کے فوراً بعد کچھ نہ کھائیں بلکہ تھوڑی دیر کے بعد ہلکی پھلکی غذا کھائیں۔ پانی کا استعمال ضرور کریں تاکہ پسینے کی صورت میں جسم سے جو نمکیات خارج ہوئے ہیں ان کی کمی کو پورا کیا جاسکے۔ چمچل قدمی کے فوراً بعد کام کا آغاز نہ کریں بلکہ کچھ دیر آرام کے بعد کام کریں۔



کرتے ہیں کہ اگر ذیابیطس ابتداء میں ہے تو انہیں دوا کے استعمال کے بجائے پیدل چلنا چاہیے کیونکہ زیادہ پیدل چلنے سے ان کا شوگر لیول کنٹرول میں رہے گا۔ جسم میں خون کی گردش کو بڑھانے، دل اور شریانوں کی صحیح کارکردگی کے لیے بھی پیدل چلنا ضروری ہے۔ پیدل چلنے سے دل کی دھڑکن بھی کم ہوتی ہے۔

ماہرین کے مطابق روزانہ کم سے کم پندرہ منٹ پیدل چلنے سے جسمانی توانائی میں بھرپور اضافہ ہوتا ہے اور چمچل قدمی کے ایک گھنٹے بعد ہی اس کے اثرات ظاہر ہونے لگتے ہیں اور اگر چمچل قدمی کا دورانیہ بڑھا دیا جائے تو انرجی لیول بھی اسی رفتار سے بڑھتا ہے۔ جس کی وجہ سے جسم تروتازہ اور چاق و چوبند ہو جاتا ہے۔ اس کی وضاحت ماہرین اس طرح کرتے ہیں کہ دماغ میں Nor epinephrine اور Serotonin نامی کیمیائی مادے موجود ہوتے ہیں۔ پیدل چلنے سے ان کے ارتکاز میں اضافہ ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے توانائی کی مقدار میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ جتنا زیادہ ہم پیدل چلیں گے ان مادوں کا ارتکاز بڑھتا جائے گا جو اضافی توانائی کی صورت میں جسم پر خوشگوار اثرات مرتب کرنے کے ساتھ ساتھ غصے کے جذبات کو بھی کم کرتا ہے۔

پیدل چلنے سے انسانی نفسیات پر بھی اچھا اثر پڑتا ہے۔ مثلاً موڈ خوشگوار ہوتا ہے۔ خوشی اور خود انکساری کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔

باقاعدگی سے پیدل چلنے والے لوگوں میں مشاہدے کی جس بھی تیز ہوتی ہے اور وہ اطراف کے لوگوں اور چیزوں کے بارے میں زیادہ اندازے لگاتے ہیں۔ ان کے بارے میں معلومات حاصل کرتے ہیں وغیرہ ان تمام خوبیوں کے علاوہ چمچل قدمی





انسان کو اذیت دینے والے  
حشرات میں مچھر سرِ فہرست ہے۔ یہ  
صرف بنیاداً خون چوسنے اور تکلیف  
پہنچانے کا کام ہی نہیں کرتے بلکہ چہ  
جان ہو یا بیمار بچہ، اس کی سبب بن سکتے  
ہیں۔ جیسے جلد پر زرد بخار  
اور ڈنڈنسی وغیرہ۔

# جھوٹا سا مچھر

دنیا بھر میں مچھروں کی تین  
بڑا سے زائد اقسام پائی جاتی ہیں۔  
مچھر اپنی کارروائی اتنی مہارت اور

## بڑے مسائل کی وجہ بن سکتا ہے

خاصوشی سے کرتے ہیں کہ اکثر ہمیں اس وقت  
پتہ چلتا ہے جب وہ واردات کر کے فرار ہو چکے ہوتے  
ہیں۔ ان میں پھرتی بھی بہت ہوتی ہے، اگر ہماری نظر  
چڑ جائے اور ہم انہیں مارنے کے لیے ہاتھ بڑھائیں تو  
ووچک جھپکے میں اڑ کر ہمارے حلقے سے بھاگ نکلتے ہیں۔  
انہیں میرا ہونے سے روشنی پھیلنے کے دوران مچھروں  
کے کائنات کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں، مگر یہ دن کی  
روشنی میں بھی باز نہیں آتے۔ کیلے مقامات اور ٹھہرا  
ہو پانی ان کی افزائش نسل کا بہترین ذریعہ ہیں۔

کپڑے پھینیں، کلائی سے ٹخنوں تک کا حصہ ڈھکا ہوا  
ہونا چاہیے۔

ہمارے جسم کا درجہ حرارت اور جلد کے کیمیکلز  
مثلاً لیکٹک ایسڈ (Lactic Acid) کو غیر مچھروں کو  
اپنی طرف راغب کرنے کا سبب بنتے ہیں، ہمارا پسینہ

بھی مچھروں کے لیے کشش رکھتا  
ہے۔ ورزش یا سخت محنت کے بعد

کشیہ کنٹرول

اگر ہمارے جسم سے پسینہ خارج ہو تو سمجھ لیتا چاہیے  
کہ لب ہم مچھروں کا آسان ہدف بن گئے ہیں۔ پسینہ  
زیادہ دیر نہ رہنے دیں، جلد خشک کر لیں۔

ایسے موسم میں جب مچھر بہت زیادہ فعال ہوں،  
کیلے کھانے سے پرہیز کریں۔ امریکی ڈاکٹر جینٹ  
اسنیر کہتی ہیں کہ کیلے کھانے کے بعد ہماری جلد سے  
ایسی رطوبت خارج ہوتی ہے جو صرف مچھروں کے

آج کل ڈنڈنسی کی وجہ سے بھی  
لوگوں کو مچھروں سے بہت زیادہ  
خوفزداد کر دیا ہے۔ مچھروں سے محفوظ رہنے کے لیے  
ہمارے دستیاب مختلف اقسام کے لوشنز کا استعمال عام  
ہے مگر انہیں لگانے میں احتیاط برتنی چاہیے کیونکہ  
یہ کئی لوشنز کا زیادہ استعمال جلد کے لیے مضر ہے۔

مچھروں سے بچنے

کے آسان طریقے

رات کے وقت ہلکے رنگ کے ڈھیلے ڈھالے



جاتا ہے اس پودے کو گھن میں لگائیں، یا گیلے میں لگا کر کمرے میں رکھ دیں۔ مگر آپ کے قریب نہیں آئے گا۔

کوشش کریں کہ مگر بھگانے کے لیے لوشن یا اسپرے وغیرہ کی ضرورت نہ پڑے کیونکہ ان کا استعمال صحت کے لیے زیادہ مفید نہیں۔ اس کی جگہ قدرتی اشیاء کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً دار چینی کے پتوں کا تیل، یہ کسی بڑے جزل اسٹور آسانی سے مل جاتا ہے، یہ مگر بھگانے والے لوشن کی طرح ہی کام کرتا ہے۔ ونیلا کے عرق کو زیتون کے تیل میں ملا کر لگانے سے بھی مگر دور بھاگتے ہیں۔ سنبل بری، یہ ایک قسم کا پورا ہے جس کے پھول نیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔ تحقیق سے واضح ہوا ہے کہ ان پھولوں کا تیل مگر بھگانے والے عام لوشن کے مقابلے میں دس گنا زیادہ موثر ہے۔

مگھروں سے بچاؤ کے لیے لوگ بازار میں دستیاب مختلف برانڈز کے لوشن اور کرمیں استعمال کرتے ہیں، ان لوشنز اور کرموں میں ایک خاص کیمیکل استعمال کیا جاتا ہے۔

امریکہ میں چھوٹے پر تجربات کیے گئے تو انکشاف ہوا کہ اس کیمیکل سے دماغی خلیوں پر بڑے اثرات پڑتے ہیں جس کے نتیجے میں رویوں میں تبدیلی آنا شروع ہو جاتی ہے۔ ایک تحقیق انسانوں پر کی گئی تو انکشاف ہوا کہ اس کیمیکل سے یادداشت کی کمی، سر درد، جسمانی کمزوری، پٹوں اور جوڑوں کا درد اور سانس لینے میں دقت جیسی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں۔



یہی نہیں بلکہ پیٹھے کے شوقین دیگر کیزے کونڈوں کو بھی اپنی جانب راغب کرتی ہے۔ انہوں نے یہ بھی تجویز دی ہے کہ جن دنوں مگر بہت ہوں تو ایسے میں روزانہ وٹامن بی ون کی ایک ٹیبلیٹ کھا لینی چاہیے، اس سے مگھروں کے آپ کے قریب آنے کے امکانات کم ہو جائیں گے۔ تحقیق سے ثابت بھی سامنے آئی ہے کہ خوراک میں لہسن کے استعمال سے بھی مگھروں کو خود سے دور رکھا جاسکتا ہے۔

مگھروں سے محفوظ رہنے کا سب سے آسان طریقہ تو یہی ہے کہ اس کی افزائش ہی نہ ہونے دیں۔ اس کے لیے مگر اور گلی محلے میں ٹکاسی آب کا خاص خیال رکھیں۔ کسی صورت مگر کے اندر اور آس پاس پانی کھڑا نہ رہنے دیں۔ چاہے پانی گھلوں، کوڑے دان یا جانوروں کے برتن میں ہی کیوں نہ جمع ہوں، اسے خالی کر دیں۔

اگر آپ کے گھر میں گھن ہے تو گیندے کا پودا (Marigold Plant) ضرور لگائیں۔ گیندے کے پھول سے نکلنے والی خوشبو مگھروں کو ہی نہیں کانٹے والے دیگر کیڑے کونڈوں کو بھی بہت ناگوار گزرتی ہے، اس لیے وہ اس سے دور رہتے ہیں۔

گھلوں میں گیندے کا پودا لگا کر اسے کھڑکی کے پاس رکھ دیں، مگر کمرے میں داخل نہیں ہوں گے۔

بوریس منٹ پلانٹ (Bores Mint Plant) جسے اردو میں حبشی پودینہ کہتے ہیں، مگر بھگانے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس کی خوشبو سے مگر دور بھاگتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ حبشی پودینے کے پودے کو آج سے نہیں بلکہ صدیوں سے مگر بھگانے کے لیے لگایا



# صحت و علاج و زندگی



انسان اور بیماری کا تعلق اتنا ہی پرانا ہے جتنی انسانی تاریخ۔ انسانیت روز بروز آفریقہ سے اپنی ہتھکڑی جگ لڑ رہی ہے، اس عرصے میں بیماریوں سے نہر آکر انسان نے کتنے ہی ایسے طریقوں تک رسائی حاصل کرنے کی کوشش کی جن سے شفا حاصل ہو سکتی تھی،

انسانی ارتقاء کے اس سفر میں ٹکالیف اور بیماریوں سے بچنے کے لیے نئے نئے طریقہ علاج تلاش کیے گئے ہیں اور اب جدید دور میں جہاں نئی بیماریاں ظاہر ہو رہی

ہیں وہیں جدید طریقہ علاج بھی موجود ہیں مگر اکیسویں صدی میں جبکہ سائنس و ٹیکنالوجی نے بہت سی انسانی بیماریوں پر قابو پا لیا ہے بعض اوقات ایسے عوامل سے بھی واسطہ پڑتا ہے جن سے چھٹکارہ پانا ممکن نظر نہیں آتا۔

ایک طرف اگر ایڈز، کینسر، مڈنگی وائرس اور سوائن وائرس کے بخار اور دیگر عجیبہ جسمانی بیماریوں نے انسانی زندگی کو مات دینی شروع کر دی ہے، دوسری طرف لہریشن، اسٹریس، فوجیاء، آئزم، شیڈ و فریج، الزائمر جیسی ذہنی بیماریوں کے آگے جدید ٹیکنالوجی بھی بے بس نظر آتی ہے۔ ایسے میں کتنے ہی ایسے متبادل طریقہ علاج سامنے آئے جنکے باعث نام صرف کئی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔

ان میں کئی طریقہ کار ایسے بھی ہیں جن کے پیچھے کوئی سائنسی یا عقلی دلیل بظاہر نظر نہیں آتی، جن کی تصوری کو حتی طور پر پیش نہیں کیا جاسکتا مگر ان کے اندر کوئی ایسے باورانی مظاہر موجود ہوتے ہیں جن کے باعث کئی لاعلاج امراض میں مبتلا لوگ تندرست ہو جاتے ہیں۔

آج دنیا بھر میں علاج معالجہ کے ضمن میں ہزاروں ایسے مختلف متبادل طریقہ علاج کا وجود ہیں جن میں رنگ، روشنی، موسیقی، سانس، مقناطیس، ہتھرو، جو اہرات، پانی، خوشبو اور جڑی بوٹیوں سے علاج کیا جاتا ہے، اس کے علاوہ یوگا، ریکی، مراقبہ، اکیو پنکچر، اکیو پریشر، ریفلیکسولوجی،

پینو تھراپی، شیا تسو، الیکٹرونک ٹیکنیک، آہروید، فینگ شوی، ٹائی چی، آئیڈیو لوجی، کائپوسولوجی، کی کوئنگ فرض کہ ایک طویل فہرست ہے، جن کی اہمیت، افادیت اور شفا یاب خصوصیات کو جھٹایا نہیں جاسکتا ہے۔





# فنگ شوی

## Feng Shui 風水



لینگ شوئی ایک قدیم سائنس ہے اس کا تعلق چین سے ہے۔ لینگ شوئی کے دار پے گھر کی تزئین و آرائش میں معمولی تبدیلی سے فطرت کے اصول آپ کے گھر میں رو بہ عمل ہو سکتے ہیں۔ اس سے ذہنی یکسوئی میں اضافہ ہو سکتا ہے اور آمدنی میں نمایاں اضافہ ہو سکتا ہے۔ روحانی ڈائجسٹ کے قارئین کے لیے ان صفات پر چین کے معروف متبادل طریقہ علاج لینگ شوئی پر سلسلہ شروع کیا جا رہا ہے۔

### نواں حصہ

گھر یلو تعلقات بہتر بنائیں:

دوستو....! اب تک ہم یہ واضح کر چکے ہیں کہ لینگ شوئی کس طرح ہمارے لئے سود مند ہے۔ اپنے مکان، دفتر، دکان وغیرہ کی تزئین و آرائش لینگ شوئی کے اصولوں کے مطابق کر کے کئی فوائد حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

لینگ شوئی کی تعلیمات بھی ہمیں یہی بتاتی ہیں کہ کائناتی لہریں ہمارے خیالات و جذبات پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

یہ لہریں ہمارے جذبات میں شدت یا ٹھیراؤ پیدا کرتی ہیں۔ یہ ماورائی لہریں ہمارے ماحول میں ہر طرف موجود ہیں اور ہر ایک پر اثر انداز ہوتی ہیں.... فطرت سے دوری، صنعتی اور مشینی آلات کے بے دریغ استعمال سے شہری زندگی میں ان لہروں کا مثبت اثر کم ہو تا جا رہا ہے۔ ہم یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ فطرت سے دوری کی بناء پر اس حیاتی قوت کو ہم صحیح طور پر حاصل نہیں کر پا رہے ہیں۔ ظاہر ہے کہ اس

سے زندگی کے ہر شعبے میں ہمیں نقصان اٹھانا پڑ رہا ہے۔

کسی بھی وجہ سے ان لہروں کو صحیح طور پر قبول نہ کرنے کی بناء پر چڑچڑاہٹ، غصہ، ترش مزاجی اور ناگواری جیسے جذبات آپ کے تعلقات کو

براہ راست متاثر کرتے ہیں۔ یہ



متاثرہ تعلقات بہن بھائیوں کے ہوں یا والدین اور اولاد کے یا پھر میاں بیوی میں محبت اور خوشگوار تعلقات کا فقدان ہو جائے یا آپ کو قلص ہمسری تلاش میں مسائل یا رکاوٹیں درپیش ہوں۔ اس سب کے لئے "چی" نامی یہ توانائی خاص اہمیت رکھتی ہے۔ چی توانائی دائروی یا مرغولہ دار حرکت کرتی ہے۔ لینگ شوئی کے ماہرین کے مطابق اس کی دائروی حرکت جیسے جیسے ست پڑتی جاتی ہے یہ صحت اور تعلقات کے لیے مضر ہونے

تعلقات ڈائجسٹ



گنتی ہے۔ ایک ایسا وقت بھی آنے لگتا ہے کہ یہ دائرے کی بجائے راست عمودا سفر کرنے لگتی ہے۔ اسے "شا" کہتے ہیں۔ فینک شوئی کے باب میں یہ ہر لحاظ سے مضمر اور نقصان دہ سمجھی جاتی ہے۔

چی کی شا میں تبدیلی کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔ مگر اس کی بنیادی وجوہات میں غیر فطری زندگی، گھٹن زدہ یا مشینی ماحول سر فہرست ہیں۔ "شا" کی وجہ سے ناصرف جسمانی اور دماغی صحت متاثر ہوتی ہے بلکہ تعلقات بھی خراب ہونے لگتے ہیں۔

ہمارے باہمی تعلقات میں بہتری کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے گھر کے ان سیکٹر پر خصوصی طور پر دھیان دیں جہاں خاندان اور ازدواجی زندگی سے متعلق چی توانائی کا کارفرما ہے۔ اس کے لیے اگر آپ کو چند باتوں کو ذہن میں رکھنے کی ضرورت ہے۔

مزاج میں اتار چڑھاؤ، رد و بدل بھی فطرت کا حصہ ہیں انسانی مزاج اور موڈ کبھی بھی ایک سے نہیں رہتے۔ اس کے باوجود کچھ جذباتی اتار چڑھاؤ اور بدلاؤ اپنے بھی ہیں جن کی بنیاد پر ہم بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ آپ کس حد تک چی توانائی سے مستکنیز ہو رہے ہیں اور آپ کے گھر کے کون سے حصے چی توانائی کو متاثر کر رہے ہیں۔

ہم انہیں مرحلہ وار دیکھتے ہیں اگر شا توانائی شمال مغرب جو کہ بزرگوں اور والدین کا سیکٹر ہے کو متاثر کر رہی ہو تو ایسی جگہوں کے رہائشی اپنی زندگی میں اچھے اور غلط لوگوں کی توجہ سے محروم ہو سکتے ہیں۔ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ جن سے مدد لینا چاہیں وہی نقصان یا تکلیف کا باعث بن

جائیں۔ بزرگوں کے لیے شمال مغربی سیکٹر انتہائی موزوں ثابت ہوتا ہے۔

مشرقی سیکٹر میں شاچی کے مضمر اثرات خاندانی مقاومت میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں اور اہل خانہ بہن بھائیوں کے درمیان محبت و خلوص کو متاثر کرتے ہیں۔

اسی طرح شاچی جنوب مغرب سیکٹر ازدواجی تعلقات میں گرہیں ڈالتا ہے۔ میاں بیوی میں اختلاف رائے، معمولی باتوں پر لڑائی جھگڑا معمول بن جاتا ہے اور غیر شادی شدہ افراد کے لئے تو مزید مشکلات پیدا کرتا ہے۔

گزشتہ دنوں ہمارا ایک دعوت میں جاتا ہوا۔ وہاں فینک شوئی سے متعلق کئی باتیں بھی زیر تذکرہ رہیں۔ اس دوران ہماری ملاقات اسلام آباد سے دعوت میں شرکت کے لیے آئے ہوئے ایک صاحب سے ہوئی۔ انہوں نے فینک شوئی کے حوالے سے اپنے ذاتی تجربات ہم سے سمیر کئے۔ ان کی اجازت کے ساتھ ہم ان کی کہانی آپ سے سمیر کر رہے ہیں۔

قادر احمد (فرضی نام) کا کہنا تھا کہ آپ کے قارئین کو میری کہانی یقیناً بہت دلچسپ اور انوکھی لگے گی۔

قادر احمد کا تعلق ایک اعلیٰ تعلیم یافتہ اور رئیس خاندان سے ہے۔ امریکہ سے ایم بی اے اور پھر ایم ایس کیا۔ انہوں نے بتایا کہ ویسے تو مجھے نوکری کرنے کی ضرورت نہیں تھی مجھے نوکری حاصل کر کے اپنا خاندانی بزنس ہی آگے بڑھانا تھا۔ مگر کچھ نیا کرنے کی

اکتوبر 2014ء



والے خوب سے خوب لاکھاں میرے لئے دیکھتے۔  
بات بتی نظر آتی مگر نگہ جاتی۔ کئی دوستیاں ہوئیں  
جنہیں رشتے داری میں بدلنا چاہا تو وہ دوستیاں  
بھی نہ رہیں۔

میرے لئے یہ ایک انتہائی غیر معمولی سی بات  
تھی۔ ان حالات نے مجھے حد درجہ ڈپرینڈ کر دیا  
تھا۔ میرے ماتحت اور بزنس پائٹرز کے خیال میں مجھ  
میں پہلے جیسا جوش و دلولہ نہیں رہا تھا۔ میں صرف  
ایک بے بنانے کی مشین بن کر رہ گیا تھا۔ جسے خرچ  
کرنے والا مجھے کوئی نظر نہیں آتا تھا۔ مگر جب  
قدرت مہربان ہو جائے تو راہیں بھی کھلتی  
چلی جاتی ہیں۔

ایک سال پہلے میرا یو۔ ایس اپنے نئے پلانٹ کی  
سائٹ وزٹ کے لئے جانا ہوا۔ جیسا کہ میں نے پہلے  
ہی بتایا کہ وہاں کاروباری معاملات میں اکثر لوگ  
فینک شوٹی ایکسپرٹ سے ایڈوائز ضرور لیتے ہیں۔ اس  
وقت بھی میرے دوست کے ہمراہ ایک ایکسپرٹ  
موجود تھے۔ سائٹ وزٹ اور فینک شوٹی ایکسپرٹ  
کے یس کے بعد میں نے پوری ٹیم کے لئے  
ایک افادہ لہار بنی کیو پارٹی ارجنٹ کی۔ وہاں ہنسی مذاق  
اور دیگر غیر رسمی باتوں کے دوران اچانک میرے  
دوست نے فینک شوٹی ایکسپرٹ کے سامنے میری  
شادی کا تذکرہ چھیڑ دیا۔ تب ہمارے فینک شوٹی  
ایکسپرٹ نے میری طرف چونک کر دیکھا۔ وہ بہت  
ناراض بھی ہوئے کہ جب فینک شوٹی کی ٹیکس آپ  
کے کاروباری تعلقات استوار کرنے میں مددگار  
حاجت ہو سکتی ہیں تو پھر ذاتی تعلقات میں کیوں

دھن میں اور ایک نئے تجربے کے لئے میں نے اور  
میرے ایک دوست نے ایک کمپنی میں انکیزیکٹو  
پاسٹ جوائن کر لی اور کچھ عرصے ہم نے مل کر وہیں  
کام کیا۔ فائٹر نے ہمیں بتایا کہ وہاں یعنی امریکہ میں  
فینک شوٹی کنسلٹیشن معمول کا حصہ ہے۔ ہماری  
کمپنی میں بھی کاروباری معاملات کے انٹرنیٹ کی جگہ  
اور ٹریننگ و آرائس میں اس علم سے کافی استفادہ  
حاصل کیا جاتا تھا۔ مگر مجھے اس میں کوئی خاص دلچسپی  
محسوس نہ ہوئی اور میں نے کبھی اس پر کوئی خاص توجہ  
نہیں دی۔ میرے لئے تو فینک شوٹی انٹرنیٹ ڈیزائینگ  
کے آرٹ سے زیادہ کچھ نہ تھا۔ والدین کے اصرار  
کرنے پر کچھ ہی عرصے میں اسلام آباد واپس آ گیا اور  
اپنا خاندانی بزنس جو انجین کر لیا۔ اپنی قابلیت اور محنت  
کے بل پر بہت جلد میں نے اپنی ایک الگ شناخت  
بنتی اور اپنے بزنس کو یورپ تک پھیلا دیا۔ میرے  
دوست اور رشتے دار مجھ سے مرعوب رہنے لگے۔ جو  
میری کامیابی کی دلیل تھے۔ اس تمام عرصے میں مجھے  
کبھی بھی اس بات کا احساس نہیں ہوا کہ میں عمر کے  
۳۵ ادوار گزارنے کے باوجود ایک قلعہ شریک  
حیات کے ساتھ سے محروم تھا۔ ایسا نہیں تھا کہ  
میرے والدین نے کبھی میرے لئے کوئی لڑکی پسند  
نہیں کی تھی۔ ظاہر ہے رئیس خاندان کا اعلیٰ تعلیم یافتہ  
چشم و چراغ تھا تو کئی اچھے رشتے بھی تھے۔

میرے والدین نے ایک ہم پلہ خاندان میں  
بات بھی پکی کر دی تھی۔ مگر کچھ عرصے بعد کچھ  
نامعقول سی وجوہات کی بنا پر وہ رشتہ ٹوٹ گیا۔ اور پھر  
تو اس کے بعد جیسے یہ ایک معمول سا بن گیا۔ مگر



نہیں....؟ تمہیں ضرور میری مدد کی ضرورت ہے۔

میری ذاتی بات تھی ان سب باتوں سے روک رہی تھی۔ اس لئے ان کی باتوں کو نظر انداز کر کے پاکستان لوٹ آیا۔ شاید میرا عدم اعتماد ان کو پسند نہ آیا۔ وہ مجھ سے ملنے کے لئے ہند ہو گئے۔ اور اگلے ہی مہینے میرا دوست انہیں زبردستی پاکستان لے آیا۔ وہ میرے طرز رہائش اور بھگہ کی تزئین و آرائش دیکھ کر بہت حائر ہوئے اور میرے Taste اور سلیکشن کی داد دیئے بغیر نہ رہ سکے۔ مجھے اپنی تعریف بہت اچھی لگ رہی تھی۔ ایک اہم بات اور بتاؤں کہ مجھے سمندر سے شغف ہے اور اپنے اس شوق کی تکمیل کے لئے میں نے ایک بڑی رقم خرچ کر کے ایک وال انکوریج بھی نصب کیا تھا جو میرے روم کی ایک پوری دیوار کو گود کر تاق تھا۔ اس میں کئی نایاب مچھلیاں ایسی بھی تھیں جن کی مخصوص خوراک امپورٹ کی جاتی تھی۔

اب پر اہم یہ تھی کہ فینک شوٹی ایکسپرٹ پورے کمرے کو انتہائی عجیب سی نظروں سے گھور رہے تھے۔ ان کا اصرار تھا یہ انکوریم یہاں کسی صورت بھی نہیں ہونا چاہیے۔ انہوں نے کہا کہ تمہارا روم ایک آئینہ دل کارنر میں ہے مگر یہ بیلڈ انکوریم اور روم کے ساتھ انچڈ سوئنگ پول تمہارا گھر آباد نہیں ہونے دے گا۔

مجھے ہکا بکا دیکھ کر کہنے لگے کہ فینک شوٹی کی تعلیمات کے مطابق تمہارا کمرہ جنوب مغرب سمت میں ہے اور یہ سیکٹر ازدواجی زندگی اور شادی کا ہے۔ اس سیکٹر میں پانی کی موجودگی انتہائی غیر موزوں اور مہتاب ہے اور اوپر سے یہ جھلٹاتا قانون۔ اگر

شادی کرنا چاہتے ہو تو اس سب کو ہل۔

مجھے اب خود ہی حصہ آرہا تھا کہ خواہ مخواہ دوستوں کی باتوں میں آکر ان کو گھر آنے دیا۔ مگر میری بھی قسمت دیکھئے۔ جب تک میں انہیں رخصت کرنے کا فیصلہ کرنا میرے دوست میری ملا سے مل کر انہیں فینک شوٹی کے بارے بہت کچھ بتا چکے تھے۔ اور وہ بہت زیادہ انکپریٹڈ نظر آرہی تھیں۔

وہ ہند ہو گئیں کہ میں جلد از جلد فینک شوٹی ایکسپرٹ کی ہدایات پر عمل کروں اور اور روم کو ری۔ کنسٹرکٹ کروں۔ بلکہ انہوں نے تو یہاں تک کہہ دیا کہ اگر پورا گھر ری۔ ڈیزائن کر دینا چاہیں تو وہ بھی ہو جائے گا۔

میں نے کافی سمجھانے کی کوشش کی مگر سب بے سود۔ مجھے صلا کی ضد کے آگے ہارنا پڑا اور اپنے پسندیدہ انکوریم سے ہاتھ دھوٹا پڑا۔ سوئینگ پول میں بھی مٹی بھر دی گئی اور پھر فینک شوٹی ایکسپرٹ کی ہدایات کے مطابق ایک نئے سرے سے کمرے کی آرائش کی گئی ہے۔ کچھ سرخ رنگ کا استعمال کیا گیا اور کچھ پلاسٹک بھی لگائے گئے۔

چھ سات مہینوں تک تو مجھے کوئی ایسی پروگریس نظر نہیں آئی۔ مگر.... مگر.... فائر احمد کی آنکھوں میں اس وقت چمک سی پیدا ہو گئی جب انہوں نے آواز دے کر اپنی شریک حیات کو بلایا اور ہم سے ان کا تعارف کروایا۔ سوا فائر احمد کے سب بزنس میں بزنس پارٹنر تھی۔ جنہیں وہ پہلے بھی پروپوز کر چکے تھے مگر اس وقت بات بن نہ سکی تھی۔ اور پھر وہ پہلے ایک پارٹی میں انہوں نے سوا کو دوبارہ پروپوز



استعمال بہتر ہے۔  
ایسی سجاوٹی اشیاء سے کمرہ کو سجائیے جو جڑوں کی صورت میں ہو۔

اگر آپ کے گھر کا مرکزی دروازہ گھر کے دائیں حصے پر ہو تو یہ زیادہ بہتر ہے کیونکہ اس سے یہ حیاتی توانائی زیادہ بہتر انداز میں دور کرتی ہے۔ اس کی پورے گھر میں گردش سے باہمی تعلقات میں زیادہ کشش اور محبت کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔

ایسے مکان یا قبیٹ کا انتخاب انتہائی غیر موزوں سمجھا جائے گا ہے جہاں کچن اور ہاتھ روم جنوب مغرب میں واقع ہوں۔

بیڈ روم میں آئینہ اس طرح نصب ہو کہ اس کا انعکاس بیڈ پر نہ ہو۔ اسی طرح چھت پر لگے فانوس یا شوپیس وغیرہ اس طرح نہ ہوں کہ ان میں عکس بطور آئے۔ اس عکس سے شخصیت کے دہرے اثرات پڑتے ہیں جو چچی کے بہاد کو متاثر کر کے تعلقات میں خرابی کا سبب بن سکتے ہیں۔



کیونکہ جسے سوجانے فوراً قبول کر لیا۔ اور اب دونوں بزنس پارٹنر کے ساتھ پریکٹ لائف پارٹنر بھی ہیں۔ اور ایک خوش و خرم زندگی گزار رہی ہیں۔  
فائر احمد نے کہا کہ ٹیگنٹس ٹو مائی نوم جن کی ضد کی وجہ سے میں نے فینگ شوئی ایکسپرٹ کی بات مانی اور مجھے ایک اچھی لائف پارٹنر ملی۔ میں اب اپنے بزنس اور ہوم ڈیکور میں فینگ شوئی ایکسپرٹ کی رائے ضرور لیتا ہوں۔

یہ تو تھے فائر احمد جو زندگی میں بہتری لانے کے اس فن سے مستفید ہوئے۔ امید ہے کہ ان کے تجربے سے آپ مکان میں موجود مختلف سیکٹرز کی اہمیت کو سمجھ گئے ہوں گے۔

اس کے علاوہ کچھ دیگر اہم نکات ہم آپ کے سامنے رکھ رہے ہیں۔ ان پر بھی غور کیجئے اور اگر آپ کے گھر میں کوئی بھی نکتہ نظر انداز ہو رہا ہے تو اس پر دھیان دیجئے۔

جنوب مغرب سیکٹر میں سرخ رنگ جو کہ آگ کی علامت ہے اور آگ زمین کا عنصر بناتی ہے کا

## فضائی آلودگی انسان کو قبل از وقت بوڑھا کرنے کا سبب ہے



ایک نئی تحقیق میں ماہرین نے کہا ہے کہ مختلف کیمیکل سے آلودہ ماحول یا فضا وقت سے پہلے انسان کو بوڑھا کر دیتی ہے۔ ایک ماحولیاتی جریدے میں شائع ہونے والی اس تحقیق میں ماہرین نے کہا ہے کہ مسرحت کیمیکلز جیسے بنزین، سگریٹ کا دھواں اور ذہنی دہاؤ بڑھانے والے پہلے بوڑھا کر دینے کی وجوہات ہیں۔ ڈاکٹر نارمن شارڈلین کے مطابق عضویاتی اعتبار سے انسان ایک دوسرے سے مختلف ہیں، جس کی بڑی وجہ ماحول ہے اور کیمیکل سے آلودہ ماحول انسانی اعصاب کو متاثر کر کے انہیں جلد کزور کر دیتا ہے۔



رنگوں میں ایسی شفا بخش خاصیت موجود ہے جو کئی طرح کے مریضوں کو صحت فراہم کرتی ہے۔ رنگ ہمارے ذہن اور ہمارے احساسات پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ رنگ باطنی اندھیرے اور جسم کی کثافتیں ختم کرنے کا ذریعہ بھی ہیں۔

# رنگ و روشنی سے علاج

1۔ ذہن کی طاقت اور یکسوئی کی صلاحیت کو بروئے کار لا کر مطلوبہ رنگ جذب کر کے رنگوں کے توازن کو بحال کئے جانے کے طریقے کو اصطلاحاً رنگ اور روشنی کے مراقبہ کا نام دیا جاتا ہے۔

2۔ انسان کے اندر رنگوں کے انجذاب کا ایک طریقہ رنگوں کو آنکھوں کے راستے اپنے اندر جذب کرنا ہے۔ اس طریقہ میں مریض کو مختلف رنگ دیکھنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔

3۔ اگر کسی مرض میں جسم کے کسی ایک آدھ عضو کو ہی کوئی رنگ فراہم کیا جاتا ضروری ہو یا مریض مندرجہ بالا دونوں طریقوں میں سے کسی ایک پر بھی عمل کرنے پر آمادہ نہ ہو تو اس صورت میں مریض کو مطلوبہ رنگ کی روشنی میں رکھا جاتا ہے۔

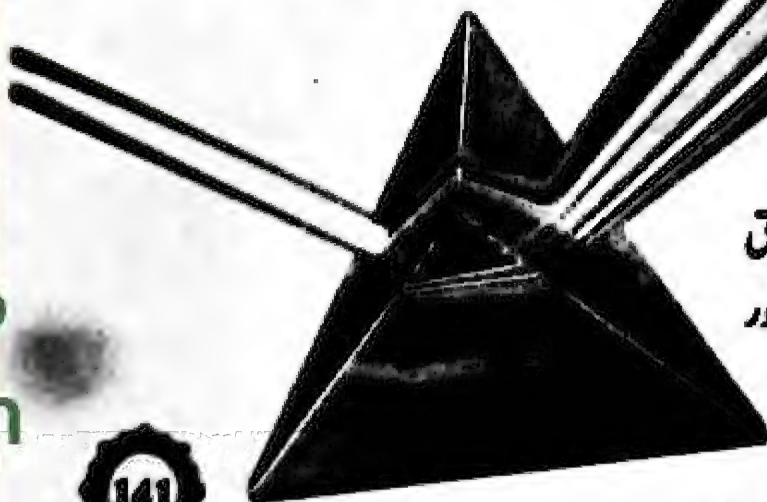
4۔ مطلوبہ رنگوں کی فراہمی کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ رنگین شعلوں کو پہلے کسی مادی چیز پر مثلاً پانی، دودھ،

جسم کے ایک یا ایک سے زائد مراکز میں رنگوں کی معین مقداروں کا تناسب بکڑ جانے سے نت نئے امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔ بکڑے ہوئے توازن کو درست کر دیا جائے اور رنگوں میں فطری اعتدال بحال ہو جائے تو مرض دور ہو جاتا ہے اور مریض شفا پا کر صحت مند زندگی کی طرف پلٹ آتے ہیں۔



مقصود الحسن اپنی کتاب ”کروموٹھپی“

میں لکھتے ہیں کہ کلر تھراپی طریقہ علاج کے مطابق مریض میں مطلوبہ رنگ کو منتقل کرنے کے بنیادی طور پر چار طریقے ہیں۔



اکتوبر 2014ء



بیکٹیریا کا خاتمہ کرتی ہے جبکہ سرخ روشنی دھم بھرنے یا اسے خشک کرنے کے عمل میں کارگر ہوتی ہے۔  
حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی لہنی کتاب "کلر تھراپی" میں کیل مہاسوں کے بارے میں تحریر فرماتے ہیں کہ یہ عارضہ جوانی میں زیادہ ہوتا ہے۔ خون کی گرمی، ہاضمہ کا تھوڑا گرم غذاؤں کا زیادہ استعمال، حیض میں کمی سے چہرے پر کیل مہاسے لگنے آتے ہیں۔ کبھی کبھار حمل کے دنوں میں بھی یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔ میلا کھانا ہٹے لباس اور چہرہ صاف نہ رکھنے، فیکل اور Unhygienic غذاؤں کھانے سے بھی کیل مہاسے لگنے آتے ہیں۔

### علامات

اس میں چھوٹے نوکیلے دانے چہرے گردن یا سینہ پر پیدا ہوتے ہیں۔ جب یہ دانے پک جاتے ہیں تو ان میں سے کیل لگنے آتے ہیں اور تھوڑی سی پیپ بھی خارج ہوتی ہے۔

### علاج

- 1- فیروز دی رنگ پانی صبح وشام
- 2- زرد رنگ پانی دو پہر ورات۔
- 3- 9x12 اینچ شیشے پر آسانی رنگ پینٹ کروا کر صبح ناشتہ سے پہلے دس منٹ تک دیکھیں۔
- کسی نسوانی مرض کی وجہ سے کیل مہاسے لگتے ہوں تو قرمز رنگ صبح شام دیں۔
- 5- جوان لڑکیوں کے چہرہ پر اکثر کیل دانے لگتے ہیں۔ ان دانوں میں خارش ہوتی ہے، پیپ کی کیل بن جاتی ہے۔ دانوں کو توڑ کر کیل (Pus) نہیں نکالنی چاہئے۔ اس عمل سے چہرہ پر داغ پڑ جاتے ہیں جو دوسرے ٹھیک نہیں ہوتے۔ سرخ شعاعوں کا تیل دانوں کے اندر جذب کرنے سے داغ ختم ہو جاتے ہیں۔



تیل وغیرہ میں جذب کیا جاتا ہے اور پھر اس کو مقررہ مقداروں میں مریض کو استعمال کروایا جاتا ہے۔

رگوں کی کی پیشی سے ایک عارضہ کیل مہاسے (Acne) بھی ہو سکتا ہے۔ طاقت کی عمر میں داخل ہوتے ہی لڑکے، لڑکیوں کے چہروں پر چھوٹی چھوٹی پھنسیاں لگنے آتی ہیں جن کو کیل مہاسے کہتے ہیں۔ یہ ہارمونز کی خرابی، پیپ کی خرابی اور جلد کی صفائی میں کمی کی وجہ سے لگنے آتی ہیں۔ زیادہ تر چکنی جلد پر لگتے ہیں۔ ان کو ہاتھ سے نہیں پھونکانا چاہیے کیونکہ ایسا کرنے سے چہرے پر انیسٹ نشان بن جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ زیادہ مقدار میں چائے، کافی، تمباکو نوشی، ذہنی دباؤ، خواتین میں ماہواری کی خرابیاں بھی ان کے لگنے کی وجہ ہیں۔

ماہر امراض جلد کا کہنا ہے کہ سرخ اور نیلی روشنی کی مدد سے مہاسوں سے نجات پائی جاسکتی ہے۔ یہ طریقہ مغربی لندن کے صیمر اسمتھ اسپتال میں آزمایا گیا جہاں پر نیلی اور سرخ روشنیوں سے مریضوں کا مستقل علاج کیا گیا جبکہ روایتی علاج میں ڈاکٹر مریضوں کو اینٹی بائیوٹکس دیتے ہیں۔ صیمر اسمتھ اسپتال کے ماہر امراض جلد کے کنسلٹنٹ ڈاکٹر ٹونی چو کے یہ تجربات "برٹش جرنل آف ڈرماٹوجی" میں شائع ہوئے ہیں۔ اس طریقہ علاج سے بارہ ہفتے میں 76 فیصد مہاسے ختم ہو جاتے ہیں۔ معمولی سے لے کر درمیانے قسم کے مہاسے کا اینٹی بائیوٹکس سے مہینوں علاج کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر چو کا کہنا ہے کہ اعلیٰ درجے کی طول موج کی نیلی اور سرخ روشنی الٹرا وائلٹ (ماورائے بنفشی شعاع) سے زیادہ موثر ہوتی ہے ان تجربات کے دوران مریضوں کو پور ٹیبل روشنی گھر میں استعمال کرنے کے لیے کہا گیا کہ وہ روزانہ پندرہ منٹ اس کا استعمال کر سکیں۔

ڈاکٹر چو کا کہنا ہے کہ نیلی روشنی جلد میں موجود





## گھر کا معالج

جب ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی اینٹی بائیوٹک کا بھی بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے، بیمار ہونے کی صورت میں کئی عام امراض کا آسان علاج ہمارے گھر میں بھی موجود ہے۔ کچن ہارڈ واؤنڈ بھی ہے۔ یہاں ہم ایسے چھ طبی مسائل کا ذکر کریں گے جن کا حل آپ کے گھر میں بھی موجود ہے۔

اہم ہوتی ہیں۔

❖.... معطر کو لیسٹرول ایل ڈی ایل۔

❖.... مفید کو لیسٹرول ایچ ڈی ایل۔

ماہرین کے مطابق ایل ڈی ایل کی زیادتی ہی امراض قلب کا باعث بنتی ہے جبکہ ایچ ڈی ایل جسم کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔ چکنے گوشت، اٹے کی زردی، مکھن، حیوانی چربی وغیرہ میں کو لیسٹرول بکثرت پایا جاتا ہے۔ اس اعتبار سے مریض غذا میں بھی نقصان نہ ہو سکتی ہیں۔ نباتاتی غذاؤں جیسے مزی، پھل، اناج

کو لیسٹرول ایک نرم و ملائم جزو ہے جو خون اور جسم کے تمام خلیوں میں پایا جاتا ہے اور ہر صحت مند جسم کے لیے اہم ہوتا ہے۔ کو لیسٹرول ممبرین یا خلیے کی جھلی، چند ہارمونز، وٹامن ڈی اور دیگر حوامل میں استعمال ہوتا ہے، کو لیسٹرول ہو یا دیگر چربی یہ خون میں جذب نہیں ہوتے بلکہ ان کی ایک خلیے سے دوسرے خلیے تک مخصوص طریقے سے آمد و رفت جاری رہتی ہے جسے لیپو پروٹینز کہا جاتا ہے۔ اس کی بہت سی اقسام ہوتی ہیں تاہم دو اقسام سب سے زیادہ



وغیرہ میں کو لیسٹرول نہیں ہوتا۔

کو لیسٹرول کی زیادتی کا جسامت سے براہ راست تعلق نہیں، دہلے پتلے افراد میں بھی کو لیسٹرول کی زیادتی ہو سکتی ہے تاہم موٹے افراد اس کا زیادہ امکان رکھتے ہیں۔ ناقص غذائی عادات اس خطرے میں کئی گنا اضافہ کر دیتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر کے معالجین چکنائی اور چکنائی آمیز غذاؤں کے استعمال کو محدود رکھنے پر زور دے رہے ہیں۔ وراثتی طور پر امراض قلب کا امکان رکھنے والے، بسیار خور، موٹاپے میں مبتلا افراد، کم متحرک زندگی گزارنے والے کو لیسٹرول کی زیادتی کا آسان ہدف ہیں۔ کو لیسٹرول کی زائد مقدار خون میں شامل ہو کر خون کی نالیوں کو سخت کر دیتی ہے۔ اس طرح کو لیسٹرول کی زیادتی کے باعث دوران خون میں خلل یا رکاوٹ پیدا ہونے سے دل کو پہنچنے والی خون کی مقدار میں کمی خرابیوں کا سبب بنتی ہے۔ قدرتی غذاؤں سے کو لیسٹرول پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ سویا بین کو لیسٹرول میں مفید پایا گیا ہے۔ نیو انگلیٹڈ جرجل آف میڈیسن کی ایک رپورٹ کے مطابق تین سے چار (کھانے کے) چمچ سویا پروٹین یومیہ، ایل ڈی ایل کی مقدار میں تیرہ فیصد اور Triglycerides کی مقدار میں بیس فیصد سے زائد کمی کرتے ہیں۔ خوراک میں قابیر (ریشہ دار اجزاء) والی غذا کی مقدار بھی کو لیسٹرول کی سطح کو متاثر کرتی ہے۔ اس لیے زیادہ قابیر والی غذا استعمال کر کے "ایل ڈی ایل کو لیسٹرول" کی سطح کم کی جاسکتی ہے۔ قابیر کی حامل غذاؤں میں گندم کی بھوسی، سالم اناج، مثلاً گندم چاول، رائی، جو، آلو، گاجر، چھندر، شلجم، آم، امرود، سبز پتوں والی سبزیاں، پھول گو بھی،

بھنڈی، سلاو کلمہ شامل ہیں۔ جنی کا بھوسا "ایل ڈی ایل کو لیسٹرول" کم کرنے کا خصوصی ذریعہ ہے۔ ماہرین صحت دل کی بند شریانوں کے اس نئے کو بھی مفید بتاتے ہیں۔

لیموں، اورک اور لہسن کا رس ایک ایک پیالی، سرکہ سیب ایک پیالی، ان چار پیالی رسوں کو ملا کر دھیمی آگ پر آدھا گھنٹہ چھلے پر رکھیں۔ جب آمیزہ تین پیالی رہ جائے، تو اتار کر ٹھنڈا ہونے پر تین پیالی شہد ملائیں اور پوٹل میں محفوظ کر لیں۔ یومیہ نہار منہ تین چمچ غلول پیاجائے۔

### احتیاط

⑤.... غذائی عادات میں توازن رکھا جائے۔

⑤.... ہلڈ پریشر کنٹرول رکھا جائے۔

⑤.... کو لیسٹرول اور ہلڈ پریشر مناسب وقفے سے

چیک کرایا جائے۔

⑤.... فریبگی کی صورت میں زائد وزن سے نجات

حاصل کی جائے۔

⑤.... باقاعدگی سے ورزش کی جائے۔

⑤.... ذیابیطس میں مبتلا افراد ذیابیطس

کنٹرول رکھیں۔

⑤.... سگریٹ نوشی اور دوسرے نشے سے دور

رہا جائے۔

⑤.... جسمانی طور پر متحرک اور فعال رہا جائے۔

یوں تو کو لیسٹرول کی زیادتی میں مبتلا کوئی بھی

ہو سکتا ہے لیکن بیسیالیس برس کے بعد اس کا خطرہ

بڑھ جاتا ہے جبکہ امراض قلب، شوگر، ہائی ہلڈ پریشر کا

خاندانی عارضہ رکھنے والے بھی لوگوں کی بہ نسبت

کو لیسٹرول بڑھنے کے زیادہ امکانات رکھتے ہیں۔





# آپ کی صحت سے متعلق طبیعی مشورے

## چنبل، (Peoriasis (Eczema)

چنبل (سوراس) جسے جدید سائنس کی زبان میں انگریزا کہا جاتا ہے اس کے معنی ہیں "اٹلنا یا کھولنا"۔ یہ ایک جلدی مرض ہے۔

حکیم عادل اسماعیل

چنبل کے اسباب  
چنبل جلدی الرجی کی ایک خاص قسم ہے جس کی کئی وجوہات ہیں۔ بعض خواتین کو کپڑے اور برتن دھوتے وقت کسی صابن یا ڈیٹرجنٹ کی وجہ سے ہاتھوں پر چنبل ہو جاتی ہے اور بعض کو کسی خاص دھات کی الرجی کی وجہ سے انگوٹھی پہننے سے انگلیوں کے گرد چنبل ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ربڑ، پلاسٹک، مختلف دھاتیں کپڑے، میک اپ کا سامان، ہالوں کو رنگنے والے کیمیکل، صابن، مختلف قسم کے جوتے دستانے، سینٹ، بچوں میں کھانے پینے کی اشیاء مثلاً موٹک، پھلی، چاکلیٹ، گندم، گائے کا دودھ، مرغی کا گوشت اور آلو کھانے سے الرجی ہو جاتی ہے۔ اس کے دیگر اسباب ہیں قبض، غذا کو جربہ بدن بنانے کے نظام کی خرابی، ناقص غذا اور موروٹی وجوہات کی بنا پر بھی یہ بیماری جنم لیتی ہے۔

### علاج

چنبل کے علاج کے لیے مفردات پر مشتمل نسخے تحریر کیے جا رہے ہیں۔

دھاسہ سو گرام، ریونڈ چینی پچاس گرام، مرج سیاہ دس گرام۔ تینوں ادویہ کا ہار یک سفوف بنالیں دو گرام سفوف شام پانی سے لیں۔

گل منڈی دس عدد، چراغہ چھ گرام۔ آدھے گلاس پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور دو دفع

سٹخ (سیپ) کی اوپر والی سٹخ کی طرح کھروری ہو جاتی ہے اور کبھی اس پر پھلی کی طرح جلد کے خشک چھلکے اترتے ہیں۔ مرض کی ابتدا میں چھوٹے چھوٹے گلابی دانے بنتے ہیں ان پر چھلکوں کی تہہ جم جاتی ہے۔ کھرچنے سے چھلکے اتر جاتے ہیں اور کچھ عرصے بعد دوبارہ بن جاتے ہیں۔ ان میں ہلکی سوزش اور جلن پیدا ہوتی ہے جو آہستہ آہستہ پھیل کر ایک بڑی جگہ کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے۔ یہ ایک بے حد تکلیف وہ بیماری ہے۔ یہ زیادہ تر کہنیوں، بازوؤں، گھٹنوں، ٹانگوں سر اور کمر پر ہوتی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق یہ دنیا کی آبادی کے دو سے تین حصے پر اثر انداز ہے۔ یہ عام طور پر پندرہ سال سے پینتیس سال کی عمر کے لوگوں میں ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بچوں اور بڑوں سمیت کسی بھی عمر میں حملہ آور ہو سکتی ہے۔ موسم گرما کی نسبت یہ بیماری موسم سرما میں سرد اور خشک موسم ہونے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جب ہماری جلد خشک ہو جاتی ہے یہ بیماری تیزی سے اثر انداز ہوتی ہے۔

اکتوبر 2014ء



④.... سوتی اور ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہنیں۔

④.... جب متاثرہ جگہ پر خارش ہو تو اپنے ذہن کو بار بار سمجھائیں کہ یہ معمولی خارش ہے۔ جلد ختم ہو جائے گی۔ خارش نہ کریں۔

④.... نہانے کے فوراً بعد متاثرہ جگہ پر تیل یا ویزلین لگائیں۔

④.... متاثرہ جگہ خارش کرنے سے جلد اکھڑ جاتی ہے اور زخم کو بھرنے میں کافی وقت لگتا ہے۔

④.... لہذا صابن اور تولیہ علیحدہ رکھیں۔

پروہیز

چائے، کافی، نشہ آور اشیاء، کھٹی، ترش اور تیز مسالہ والی غذاؤں سے پرہیز کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ سفید چینی، سفید آٹے کی مصنوعات پالش کردہ چاول اور ذبوں میں بند غذاؤں سے بھی احتیاط کی جائے۔



شریت عتاب ملا کر روزانہ صبح نہا رہے ہیں۔

گاجر کارس 300 ملی لیٹر، پالک کارس میں ملی لیٹر۔ روزانہ صبح شام تازہ رس نکال کر پیئیں۔

نیم کے پتے روزانہ پندرہ بیس منٹ تک پکائیں جب نیم گرم رہ جائے تو اس سے غسل کیا جائے۔ نیم کا تیل چند قطرے صبح شام لگائیں۔

احتیاطی تدابیر

چنبل کے مریض کو جلد کو ملائم یا چکنا رکھنا بہت ضروری ہے۔

مروں کا تیل، گلیسرین اور عرق گلاب کو ہم وزن ملا کر دن میں تین سے چار مرتبہ لگائیں۔

④.... دن میں کئی مرتبہ ویزلین کا استعمال مفید ہے۔

④.... نیم گرم پانی سے نہانا سودمند ہے۔

④.... چنبل کا مریض ایسا صابن استعمال نہ کرے جو جلد کو مزید خشک کر دے۔

## صبح کی ورزش سے تخلیقی صلاحیت میں اضافہ، موڈ خوشگوار

ماہرین کے مطابق صبح اٹھ کر ورزش کرنا، جاگنگ، دوڑنا کوئی کھیل کھیلتا پورے دن کے لیے چاک و چوبند اور کام پر فوکسڈ کرنے میں مدد دیتا ہے۔ صبح کی ورزش تخلیقی صلاحیتوں کو بھی بیدار کرتی ہے اور موڈ کو بھی خوشگوار بناتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ شام کے وقت خود کو ورزش کے لیے آمادہ کرنا ایک مشکل عمل ہے کیونکہ اس وقت ہم سارا دن کام کرنے کے بعد تھکے ہوئے ہوتے ہیں۔ شام میں ورزش ہمیں چست کرنے کے بجائے مزید تھکا سکتی ہے۔



صبح کے وقت ورزش آپ کو سارا دن مشکل حالات سے نمٹنے کی قوت فراہم کرتی ہے۔



# اشرف باجی کے ٹوٹکے



مختلف ٹوٹکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ مختلف ٹوٹکوں سے مرد بھی فائدہ اٹھاتے ہیں اور خواتین بھی۔ تاہم امور خانہ داری میں ٹوٹکوں کی ضرورت زیادہ پڑتی ہے۔ خانہ داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لیے ٹوٹکوں کا استعمال بھی خواتین زیادہ کرتی ہیں۔



محترمہ اشرف سلطانہ برہنہ سہارس سے مرکزی مراقبہ ہال میں خدمت خلق کے پروگرام سے وابستہ ہیں۔ خاص و عام میں اشرف باجی کے نام سے معروف ہیں۔ آپ ایک کولیفائیڈ طبیبہ بھی ہیں۔ اگر آپ بھی اپنی آزمودہ کوئی ترکیب قارئین کو بتانا چاہیں تو روحانی ڈائجسٹ کی معرفت اشرف باجی کو لکھ بھیجئے۔

## جوتے کی چمک

اپنے جوتے کو پہلی مرتبہ پالش کریں تو چائے کے گرم پانی سے تر کر لیں اور پھر اس پر پالش کریں تو جوتے خوب چمک اٹھیں گے۔

## شفاف آئینہ

اگر آپ کا آئینہ صاف منظر کشی نہیں کر رہا ہے تو ایک برتن میں تھوڑا شیمپو ڈال کر آئینہ صاف کریں، لیجئے آئینہ چمکدار ہو جائے گا۔

## کپڑوں کی چمک

ریشمی کپڑوں کی چمک دک زیادہ عرصے تک

## گاڑھا اور میٹھا قوام

چینی کا قوام بناتے وقت اس میں سوڈا ملا دیں اس طرح چینی کا قوام زیادہ میٹھا اور گاڑھا ہو جائے گا۔

## پیاز لہسن

## جلد چھیلنا

پیاز لہسن کو جلد چھیلنے کے لیے انہیں نمک کے پانی میں ڈبو کر ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔

## زنگ سے محفوظ سوئیاں

سلائی مشین کی سوئیوں کو زنگ سے محفوظ رکھنے کے لیے نالکھ پاؤڈر کے ڈبے میں رکھیں۔



دودھ دیر تک نہیں پھنکے گا۔

اچار کی حفاظت کرنا

اچار میں بہت سی اشیاء ڈالی جاتی ہیں۔ اگر لیٹوں یا سرکہ والا اچار خراب ہو رہا ہو یعنی اسے پھپھو مری وغیرہ لگ رہی ہو تو ذرا سا نمک ڈال کر دھوپ میں رکھ دیں۔ اچار ٹھیک ہو جائے گا۔ اگر تیل والا اچار خراب ہو رہا ہو تو اچار کے خراب ٹکڑے نکال کر باہر پھینک دیں اور پھر حسب ضرورت نمک ڈال کر مرتبان میں اتنا خالص سرسوں کا تیل ڈالیں کہ اچار تیل سے اوپر اٹھا ہوا نظر نہ آئے دو دن تک مرتبان دھوپ میں رکھیں تو اچار کئی سالوں تک خراب نہیں ہوتا۔

ہلدی کے داغ

ہلدی کے داغ پر لیٹوں کا رس مل کر کچھ دیر پڑا رہنے دیں پھر صابن سے دھو لیں ہلدی کے داغ صابن سے بھی دور ہو جاتے ہیں۔

پیالوں کے داغ

نمک سوڈا پانی میں حل کر کے پیالوں میں لگائیں اور پھر کچھ دیر بعد دھو لینے سے پیالیاں صاف اور چمکدار ہو جاتی ہیں۔

آٹے سے سرسری ختم کرنا

تیز پات کے چند پتے آٹے کے تھیلے یا بوری میں رکھنے سے سرسری ختم ہو جاتی ہے۔

تازہ سبزیوں

ہر سبزی والی سبزیوں کو زیادہ عرصے تک تازہ رکھنے کے لیے پہلے انہیں اچھی طرح دھو لیں پھر کسی کاغذ میں لپیٹ کر ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔



برقرار رکھنے کے لیے انہیں دھوتے وقت کھانے سے قبل پانی میں ذرا سا نمک ملا دیں۔

سیاہی کے دھبے

کپڑوں پر سے سیاہی کے دھبے صاف کرنے ہوں تو نمائز کا ایک ٹکڑا استعمال کریں۔ پان کے داغ مٹانے کے لیے آلو کا ٹکڑا استعمال کریں۔

سالن کے داغ

کپڑوں پر سے سالن کے داغ مٹانے کے لیے داغ والی جگہ پر کوئی سا بھی سفید نو تھ پیسٹ لگا دیں دو گھنٹے بعد پانی لگا دینے کے بعد دھو لیں۔

محفوظ کھانا

گرمیوں کے موسم میں ٹفن میں رکھا ہوا کھانا اکثر خراب ہو جاتا ہے۔ کھانے کو محفوظ رکھنے کے لیے پہلے ٹفن کو اچھی طرح دھونے کے بعد چھ لپے پر گرم کریں پھر ٹھنڈا کر کے کھانا ڈال دیں سالن دیر تک محفوظ رہے گا۔

فریج میں گوم چیزیں مت رکھیں

فریج میں کھانا رکھنے سے پہلے اسے ٹھنڈا کر لیں۔ دودھ بھی فریج میں ٹھنڈا کر کے رکھیں۔ گرم چیزیں فریج میں جلد خراب ہو جاتی ہیں۔ سالن کو فریج میں ہمیشہ ڈھانپ کر رکھیں۔ ورنہ اس میں دوسری اشیاء کی خوشبو بس جائے گی۔

مکھیاں دور بھگانیں

چائے کی استعمال شدہ پتی کو سکھا کر دھتے کو ٹکوں پر ڈالے اس کی بو سے مکھیاں فوراً بھاگ جائیں گی۔

دودھ کو پھٹنے سے بچانیے

ایک پاؤ دودھ میں ایک چمکی میٹھا سوڈا ڈال کر دودھ کو ابال لیں اور پھر کسی ٹھنڈی جگہ پر رکھ دیں۔





کہتے ہیں کہ فیلڈ مارشل  
گھمڑی دوسری جنگ عظیم کے  
دوران افریقہ میں اس اتحادی  
افواج کا کمانڈر اعلیٰ تھے جو  
جرمن فوج سے سر ہیکار  
تھیں۔ اپنی صلاحیت میں  
وہ لکھتے ہیں کہ اس سخت  
حالات اور گھسان کی لڑائی  
کے دوران بھی وہ خود اور اپنے

سپاہیوں کے سونے کے معمول میں کبھی فرق نہیں آنے دیتے تھے۔ وہ سب محاذوں کی رپورٹیں موصول کر  
نے تمام کمانڈروں کو ہدایات جاری کرنے کے بعد بھی ٹھیک وقت پر ہتھ دھڑا ہوا پایا کرتے تھے۔ گھمڑی نے  
افریقہ کا یہ عہد جیت لیا۔ اس قوم نے انہیں فیلڈ مارشل کے خطاب سے نوازا۔ کہا جاتا ہے کہ انہوں نے یہ  
جنگ بہترین جنگی چالوں و دست فیصلوں اور اعلیٰ قائدانہ صلاحیت سے جیتی۔ ان کی کئی خوبیاں میں سے ایک  
خوبی یہ بھی تھی کہ وہ اپنی اور اپنی سپاہ کی فینڈ کا بھی خوب خیال رکھتے تھے۔

آج طبی ماہرین بھرپور فینڈ کو دست فیصلوں کے لیے بہت ضروری قرار دیتے ہیں۔ فینڈ پوری نہ ہو تو  
مسائل پر توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت کم زور ہوتی جاتی ہے۔ مگر وہ حاضر میں لوگوں کی اکثریت فینڈ کی اہمیت  
کو سمجھنے سے قاصر ہے۔

## خواب نگر کی سیر

کیا آپ جگے جگے سے

رہتے ہیں کام کے دوران آپ کو بے چینی سی طاری رہتی ہے، کام

صحت کے لیے ضروری ہے

بالکل ٹھیک ہیں، آپ کو کوئی

بھاری بھاری کام نہیں ہے اور قدرتی  
معمول کے مطابق کام ہے، لیکن ہر بھی کوئی کام  
شروع کرنے کے فوراً بعد جلدی ٹھکن کا احساس ہوتا  
ہے اور آپ وہ کام اور حورا چھوڑ کر حالت اضطراب میں  
آپ لیٹے گتے ہیں، سونے کی کوشش کرتے ہیں۔  
سکون اور ہدایات کھاتے ہیں مگر آپ کی پریشانی دور  
نہیں ہوتی۔

آخر اس کی کیا وجہ ہے؟

میں دلچسپی نہیں رہتی، اپنے آپ کو تو تھائی سے محروم  
محسوس کرتے ہیں۔ آپ کی توجہ فیصلہ کمزور ہوتی جاری  
ہے۔ آپ کی کارکردگی بڑھنے کی بجائے کم ہو رہی ہے۔  
آپ اپنی روزمرہ زندگی میں اپنے فرائض اچھی طرح انجام  
نہیں دے پاتے۔ توجہ کے لحاظ سے کی، جھنجھلاہٹ اور  
چچہ اچھا فیرہ آپ کے حلقہ میں شامل ہو گیا ہے۔  
اپنے اندازے کے مطابق آپ جسمانی طور پر

اکتوبر 2014ء



ذرا اپنے ارد گرد نظر ڈالیں.... آج کل اکثر لوگ یہ شکایت کرتے نظر آتے ہیں کہ وہ کوئی بھی کام شروع کرنے کے تھوڑی دیر بعد تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں، کالج یا یونیورسٹی کا طالب علم ایک ساعت مطالعہ کرنے کے بعد تھک جاتا ہے۔ دفتر میں کام کرنے والا ملازم ایک ہی قائل بننے کے بعد خشکی محسوس کرتا ہے، مگر میں کام کاج کرنے والی عورت دو چار کپڑے دھونے کے بعد اپنا بدن چور چور ہوتا ہوا محسوس کرتی ہے، تاجر پیشہ فرد ایک آدھ گلو میٹر پیدل چلنے کے بعد تھکن سے بھر جاتا ہے۔ ماہرین نے تھکن کے اسباب کا پتہ لگایا ہے۔ آپ بھی پڑھ لیجئے۔ شاید ان میں سے کوئی ایک (یا ایک سے زیادہ) وجہ آپ کی تھکن کا سبب ہو۔

بات دراصل یہ ہے کہ سب کچھ ٹھیک ہونے کے باوجود تھکن کا ایک ہی بڑا سبب ہے اور اس کا سدباب ہی اس کا علاج ہے۔ اگر آپ اس قسم کی کیفیت میں مبتلا ہیں، تو جان لیں کہ ان سبب کا اصل سبب یہ ہے کہ آپ پوری نیند نہیں سوتے۔

### نیند کیا ہے؟

ہم روزی سوتے ہیں۔ نیند صرف انسان ہی نہیں بلکہ ہر جاندار کے لئے ایک نہایت ضروری عمل ہے، نیند کی بدولت وہ دوبارہ کے لئے تازہ دم ہو جاتا ہے۔ سونا جانا عام روزمرہ کے معمول میں شامل ہے۔ ہمیں عام طور پر نیند کے بارے میں کوئی غور و خوض کرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی کیونکہ زندگی کے معمول کا ایک حصہ ہے۔ نیند چرمیں گھٹنے کے درمیان وہ باقاعدہ وقفہ ہے جب ہم اپنے ماحول سے بے خبر ہوتے ہیں اور اس کا احساس نہیں رکھتے۔

### نیند کی اہمیت

کسی بھی صحت مند شخص کے لیے نیند بہت

ضروری ہے۔ مکمل نیند لینے سے جلد کی بہت سی پیچیدگیاں دور ہوتی ہیں۔ ایک گہری اور بھرپور نیند جہاں انسان کی صحت کے لیے مدد دہانہ چیز ہے وہاں یہ جسم اور خاص طور پر جلد کے خلیات کی مرمت اور نئے خلیوں کے بننے میں مدد دیتی ہے۔ رات کے وقت جلد تعمیر نو کے مراحل طے کرتی ہے تاکہ جسم ہمیں بیرونی اثرات سے محفوظ رکھنے کا کام بخوبی سرانجام دے سکے۔ نیند کئی طریقوں سے ہماری جلد پر اچھے اثرات ڈالتی ہے۔ مثلاً دوران نیند ہی آکسیجن اور غذائی اجزاء خون میں شامل ہو کر جلد تک پہنچتے ہیں بشرطیکہ آپ نے در سے کھانا نہیں کھایا ہو سونے سے پہلے کھانا کھانے کی صورت میں کئی غذائی اجزاء جلد تک پہنچانی نہیں پہنچتی پاتیں بلکہ عضلات اور نظام ہاضمہ تک ہی محدود رہتے ہیں۔ جلد کی بناوٹ کے لیے اہم پروٹین رات کے وقت اچھی نیند لینے سے ہی بنتا ہے۔ جسم کی نشوونما میں حصہ لینے والا ایک ہارمون بھی دوران نیند بڑی مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔ جو نئے نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ سب سے بڑھ کر فائدہ یہ ہوتا ہے کہ جب آپ سو رہے ہوتے ہیں تو آپ کا داخل خون میں شامل آکسیجن کے آزاد ریڈیکلز ختم کرنے کے قائل ہو جاتا ہے۔ یہ آزاد ریڈیکلز جسم کے مختلف حصوں کو نقصان پہنچانے کے ساتھ ساتھ جلد پر بھی بڑھاپے کے آثار پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں۔ نیند کے ذریعے نہ صرف ان کا خاتمہ کیا جاتا ہے بلکہ نئے دن کے لیے ان میں ایک نئی تازگی پیدا ہو جاتی ہے۔

نیند میں ہم بے خبر ہوتے ہیں تاہم ہمارا جسمانی نظام مکمل جاری رکھتا ہے۔ اگر ہماری نیند اچھی نہ ہو تو

تھکن کا سبب



ہماری آنکھ کھل جائے تو ہم توجہ دہنگی کی اس کیفیت کو محسوس نہیں کر پاتے۔ اسی سے معلوم ہوتا ہے کہ نیند ہمارے جسمانی نظام میں کتنی اہمیت رکھتی ہے۔

ایسا نہیں ہے کہ نیند کے دوران ہمارے جسم کی ایک ہی کیفیت رہتی ہو۔ ہمارا دماغ اور ہمارا جسم نیند کے مختلف مدارج سے گزر رہا ہے۔

درجہ اول نیند سے درجہ چہارم نیند تک ہمارا دماغ نیند کی حالت یعنی سکون کی معمولی دلی کیفیت میں رہتا ہے۔ تاہم ہمارے ہارمون ہمارے خون کے دوران میں شامل ہو کر جسم کے مختلف حصوں میں پہنچتے ہیں اور ہمارا جسم اپنی روزانہ کی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کرتا ہے۔

نیند کتنی ہونی چاہیے

نیند کی حالت کی بنیادی معلومات حاصل کرنے کے بعد اب یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ ہمیں کتنی نیند درکار ہوتی ہے؟

ہمیں کس قدر نیند کی ضرورت ہے؟ اس کا انحصار ہماری عمر اور جسمانی کاٹھ پر ہے۔ نو مولود بچے تقریباً ستر گھنٹے روزانہ سوتے ہیں۔ ذرا بڑی عمر کے بچے نو سے دس گھنٹے روزانہ سوتے ہیں اور بالغ افراد کے لیے آٹھ سے نو گھنٹے کی نیند کافی ہوتی ہے۔ جب ہم بوڑھے ہونے لگتے ہیں تو ہماری نیند کی مقدار کم ہوتی جاتی ہے۔

ہر شخص کی نیند کی ضرورت مختلف ہوتی ہے۔ ہم میں سے زیادہ تر کو رات کو سات یا آٹھ گھنٹے سونے کی ضرورت ہوتی ہے لیکن بعض افراد تین گھنٹے سو کر بھی تروتازہ ہو جاتے ہیں مگر ایسے لوگوں کی تعداد بہت کم ہے۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ جسمانی کام کرنے والے افراد یا ورزش کرنے والی افراد کی نیند ان لوگوں کے مقابلے میں جو جسمانی محنت نہیں کرتے ہیں بہتر ہوتی ہے۔

اکتوبر 2014ء

بے خوابی اور کم خوابی

کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں جنہیں نیند بہ آسانی آتی ہے اور کچھ ایسے افراد بھی ہوتے ہیں جو نیند کی شکایت کرتے ہیں۔ زیادہ تر افراد کو زندگی کے کسی نہ کسی حصے میں سونے میں مشکل پیش آتی ہے۔ اس کو بیان کرنے کے لیے لفظ بے خوابی (insomnia) استعمال کیا جاتا ہے۔ ایسا عام طور پر مختصر عرصے کے لیے ہوتا ہے جب ہم فکر مند ہوں یا کوئی بیجانی کیفیت ہو کچھ دنوں بعد معاملہ ٹھنڈا پڑ جاتا ہے تو پھر معمول کے مطابق نیند آنے لگتی ہے۔ بہر حال نیند جسمانی اور دماغی صحت کے لیے ضروری ہے۔

اگر اچھی نیند تسلسل سے نہ آئے تو اس کے اثرات

ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ بے خوابی کی شکایت دائمی طور پر کم ہی ملتی ہے۔ عام طور پر چند افراد کے سوا زیادہ تر افراد میں بے خوابی کی شکایت وقتی ہوتی ہے۔ پریشانی تشویش نفسیاتی دباؤ اور خوف کی وجہ سے نیند متاثر ہوتی ہے۔ اسی طرح چند جسمانی امراض میں بھی نیند متاثر ہو جاتی ہے اور جیسے ہی ان امراض کا علاج ہوتا ہے ویسے ہی نیند کی کمی کی شکایت بھی دور ہو جاتی ہے۔

اگر نیند نہ آئے تو کیا ہوگا؟

کبھی کبھار کی بے خوابی کے اثرات کچھ ایسے زیادہ نہیں ہوتے ہیں لیکن مسلسل بے خوابی کے اثرات بہت شدید تھکان محسوس ہونے لگتی ہے اور دن میں بار بار غنودگی کی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ قوت فیصلہ کمزور ہو جاتی ہے اور طبیعت میں اداسی رہنے لگتی ہے۔ یہ کیفیات ان افراد کے لیے بہت خطرناک ہوتی ہیں جو ہماری گاڑیاں ڈرائیو کرتے ہیں یا ہماری مشینوں کو آپریٹ کرتے ہیں۔ روزانہ دنیا بھر میں ہونے والے



حادثات کی ایک بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ ڈرائیور کی نیند پوری نہیں ہوئی تھی۔

نیند اور بیماری صحت

نیند ایک بہت پیچیدہ عمل ہے جس کے بارے میں مکمل طور پر معلومات تو نہیں حاصل کی جاسکتی ہیں لیکن یہ طے شدہ امر ہے کہ نیند کی معمولات میں تبدیلی پورے جسم کو بری طرح متاثر کرتی ہے۔

نیند کے بغیر انسان صحت کے مسائل و امراض کا مقابلہ کرنے کے قابل نہیں ہو تا جن میں مرض قلب، قحط، ذیابیطس، مٹاپا اور ڈپریشن خاص طور پر قابل ذکر ہیں نیند کی کمی کا سب سے خراب اور متقی اثر جسم کی قوت مدافعت پر مرتب ہوتا ہے۔ ایک ماہر صحت کے مطابق اچھی نیند کے استعمال اور ورزش کے فائدے ان لوگوں کے حصے میں نہیں آتے جو بھرپور نیند سے محروم رہتے ہیں۔ جسم کی قوت مدافعت اسی وقت ٹھیک طرح کام کرتی ہے جب پوری نیند لی جاتی ہے۔ نیند ہی کے دوران انسان کے تھکے ماندے خلیات دوبارہ تازہ دم اور توانا ہوتے ہیں، جب کہ اس توانائی سے محروم خلیات زندگی کم کرنے کا سبب بنتے جاتے ہیں۔ امراض اور دیگر زہر پلے اجزا کا مقابلہ کرنے یا انہیں ہلاک کرنے والے دفاعی خلیات ہڈی کے گوشت، خون اور لنفی رطوبت میں ہوتے ہیں۔ یہی دفاعی خلیات ہمارے جسم کو ہر دنی پھوٹ دار امراض سے محفوظ رکھتے ہیں۔

تحقیق سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ اگر انسان رات کو سات آٹھ گھنٹے کی نیند نہ لے، تو مختلف امراض کا شکار بن جاتا ہے۔ اب جدید سائنس ان امراض کی تفصیل سامنے لارہی ہے۔ ذیل میں چند تحقیقات کا خلاصہ پیش

خود مست ہے۔

نیویارک کے ماہرین نے دعویٰ کیا ہے کہ رات کی بھرپور نیند حافظے اور یادداشت کے لئے لازمی ہے۔ رات کی مکمل نیند لینے کا عمل بھرپور ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ مسلسل آنکھیں کھلی رہنے کی وجہ سے آنکھوں میں نقصان دہ پروٹین پیدا ہوتا ہے جو کہ الزائمر (دماغی بیماری) کا سبب بنتا ہے۔ امریکی یونیورسٹی شین فورڈ کی تحقیق کے مطابق بھرپور نیند کی کمی کئی پیچیدگیوں کی وجہ بن سکتی ہے جن میں یادداشت سے منسلک بیماریاں جیسے الزائمرز (سیان) وغیرہ شامل ہیں۔ امریکی ماہرین کے مطابق اچھی نیند کے ذہنی کارکردگی پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں اس سے ذہانت میں اضافہ ہوتا ہے۔ سیکھنے کا عمل تیز ہوتا ہے اور ذہن دن بھر تروتازہ رہتا ہے۔ ماہرین کے مطابق روزانہ 8 تا 6 گھنٹے کی نیند پوری کرنا بہت ضروری ہے۔ نیند پوری نہ ہونے سے ذہنی صحت اور کارکردگی دونوں پر متقی اثرات مرتب ہوتے ہیں جس سے جسمانی نظام بھی متاثر ہوتا ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ نیند سے مدافعتی نظام میں بھری آتی ہے۔ خصوصاً اس وقت جب ہمیں کسی انفیکشن کا سامنا ہو۔ تجربات سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ سنگین قسم کے انفیکشن کی صورت میں بھرپور نیند بیماری سے نکلنے میں مددگار ہوتی ہے، بھرپور نیند جسم سے جراثیم کے خاتمے میں بھی اچھائی مددگار ہے۔ سویڈن کی لیپلا یونیورسٹی کی اسٹڈی کے مطابق اگر انسان ایک رات بھی اپنی نیند مکمل نہ کر سکے تو اس کے خون میں NSE اور S-100B کے سطحات میں اضافہ ہو جاتا ہے اس کے متقی اثرات مدافعتی بائلس اس طرح مرتب ہوتے ہیں جیسے مدافعت کو چٹ گئے،

تفصیلات



ہوتے ہیں۔

کو لہیا پونی، سنی کے ایک مطالعے کے مطابق پانچ گھنٹوں سے کم نیند کی وجہ سے اپنی بلڈ پریشر کا خطرہ دو گنا ہو جاتا ہے۔ شکاگو یونیورسٹی (امریکا) کی تحقیق کے

مطابق پوری نیند نہ لینے کے جسم میں ہارمونز کا توازن بگڑ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جسم میں نشاے

(کاربوہائیڈریٹس) کے ہضم و جذب کا عمل بھی غیر متوازن ہو جاتا ہے۔ فوس شواہد کے مطابق ایک بھرپور نیند وزن کنٹرول کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ نیند کی کمی سے بھوک سے مسلک ہارمون بھی متاثر ہوتے ہیں۔

نیند پوری نہ ہونے سے کام کرنے کی صلاحیت میں بھی کمی واقع ہوتی ہے۔ نیند کم لینے والے کو ذرا نیوٹک کرتے ہوئے حادثات کا خطرہ بہت زیادہ لاحق رہتا ہے۔

اس کے علاوہ معالجہ فنی، حاضر جوابی کی صلاحیت اور یادداشت بھی متاثر ہوتی ہے۔ نیند پوری نہ ہونے سے جو نقصانات ہوتے ہیں ان میں سے ایک کسی بھی چیز یا

معاملے پر بھرپور توجہ کا ارتکاز نہ ہونا بھی ہے۔ اس وجہ سے بے خوابی یا نیند کم لینے والے افراد، بھرپور نیند لینے والوں کے مقابلے میں کام کو نکلانے کی عمدہ صلاحیتوں سے رفتہ رفتہ محروم ہونے لگتے ہیں۔

معالجین یہ بھی کہتے رہے ہیں کہ نیند کے پرانہ ہونے سے جسم کی توانائی میں فرق پڑتا ہے جب کہ جسم اندرونی طور پر بھی ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہونے لگتا ہے۔

اگرچہ اب تک یہ کہا جاتا رہا ہے کہ بھرپور نیند صرف جسم اور ذہنی قوتوں پر ہی نظر انداز ہوتی ہے لیکن اب یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ اگر صحت مند طریقے سے نیند نہ لی جائے تو یہ مزاج پر بھی نظر انداز ہوتی ہے۔ جس سے جذباتی اطمینان و سکون اور گھریلو زندگی

پر بھی مقلی اثرات پڑتے ہیں۔ اگر نیند کم لینے یا بہت زیادہ دیر تک جاگنے کا سلسلہ بہت دنوں تک چلتا رہے تو اس سے کئی امراض جنم لینے لگتے ہیں، جن میں قوت مدافعت میں کمی اور امراض قلب تک شامل ہیں۔

نیند کے ماہرین کے مطابق بھرپور نیند نہ لینے کی وجہ سے حملہ قلب، فالج، مٹاپے اور ذہنی پستی (ڈپریشن) کا شکار ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

کھل اور بھرپور نیند نہ لینے والے اکثر لوگ سرورداور تھکن محسوس کرتے ہیں۔ نیند کم لینے کی عادت، اگر بہت پرانی ہو جائے تو اس سے جسم میں کئی نفسیاتی و کیمیاوی تبدیلیاں رونما ہونے لگتی ہیں جس سے موڈ کے مسائل جنم لینے لگتے ہیں اور اسی وجہ سے ذہنی تشویش بھی جنم لے لیتی ہے۔ مثلاً چڑچڑاہوٹا، بے جا غصہ کرنا، ہر ایک سے بد تمیزی کرنا وغیرہ۔ اسی لئے نیند کا خاص خیال رکھنا صحت کے لئے بہت ضروری ہوتا ہے۔

نیند کیوں رات بھر نہیں آتی؟

پہلے تو ان عوامل کا جائزہ لیجیے کہ آپ پوری نیند کیوں نہیں سوتے؟ اچھی نیند نہ آنے کی بہت ساری روزمرہ کی وجوہات ہیں۔

ہو سکتا ہے کہ آپکی خواب گاہ یا گھر پر شور ہو۔ کمرہ

بہت گرم یا سرد ہو۔ ہو سکتا ہے کہ آپکا بستر آرام دہ نہ ہو یا بہت چھوٹا ہو۔ ہو سکتا ہے کہ آپکا باقاعدہ کوئی

معمول نہ ہو یا آپ کافی طور پر جسمانی کام یا ورزش نہ کر

تے ہوں۔ ضرورت سے زیادہ کھانے سے نیند میں

وقت ہو سکتی ہے۔ اگر آپ بغیر کھائے چے سو جائیں تو

جلدی آنکھ کھل جاتی ہے۔

کیا آپ نیند کے وقت کپڑوں پر تاش اور طرچ

گیم کھیلتے ہیں؟ یا ٹیلی ویژن پر درمات تک نہیں

اکتوبر 2014ء



ہوئے۔ اگر آپ بھرپور زندگی گزارنے کے خواہاں ہیں تو پھر معمولات میں توازن لائیے اور رات کو بھرپور نیند کو اپنا معمول بنالیں۔

نیند کو آرام دہ بنانے کے طریقے: کھل اور پرسکون نیند قدرت کا سب سے اصول ہے۔ رات کم از کم سات سے آٹھ گھنٹے ضرور سوئیں اور اگر رات میں اتنی دیر نہ سو سکیں تو دن میں آدھ یا ایک گھنٹہ قیلولہ ضرور کریں۔ سونے اور بیدار ہونے کے اوقات کی سختی سے پابندی کیجئے۔

کوشش کیجئے کہ آپ کے سونے کا کرہ پرسکون ہو، بستر آرام دہ ہو، اس میں تیز روشنی نہ ہو۔ اندھیرے میں اچھی گہری نیند آتی ہے۔

سونے سے پہلے چائے یا کولڈ ڈرنک وغیرہ سے پرہیز کریں۔ رات کے کھانے اور سونے کے درمیان کم سے کم دو گھنٹوں کا وقفہ رکھیں۔

رات کو ہلکا پھلکا کھائیں جو جلد ہضم ہو جائے۔ چکنائی سے بھرپور غذا ہضم ہونے میں زیادہ وقت لیتی ہے اور آپ کی آرام دہ نیند میں حائل ہوتی ہے۔

اگر نیند نہ آ رہی ہو تو اپنے جسم کو کسی ہلکی پھلکی ورزش سے پرسکون حالت میں لائیے۔ یوگا جیسی ہلکی پھلکی ورزشیں آپ کے تھکاؤ آمیز عضلات اور جوڑوں کو آرام پہنچانے میں مدد دے سکتی ہیں۔

روزانہ رات کو نیم گرم دودھ پیجیے کیونکہ دودھ میں ایک قدرتی کیمیکل حافر مقدار میں پایا جاتا ہے جو جسم میں نیند آہلہ مون سیروٹونین بننے میں مدد دیتا ہے۔

آپ جس قدر پرسکون نیند لیں گے آپ کی رنگت میں اسی قدر نکھار آئے گا۔

صبح کے وقت کی جانے والی ورزش سے اچھی صحت

ڈرامے دیکھتے ہیں؟ کیا سونے سے پہلے سگریٹ اور کینین والے مشروبات پیسے کہ چائے یا کافی لیتے ہیں جس سے نیند ختم ہو جاتی ہے؟ کیا آپ گھر کے کچھڑوں پر فخر کرتے اور بڑبڑاتے ہیں؟ کیا آپ اپنے بیوی بچوں سے الجھ پڑتے ہیں؟

دنیا بھر کی ترقی میں اہم کردار ادا کرنے والی ٹیکنالوجی بھی اب انسانوں کے لیے وہاں جان بن گئی ہے۔ شہری آبادیوں میں نیند نہ آنے کا مرض ایک وبا کی طرح پھیل چکا ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق ٹین لکھڑ کا 90 فیصد صرف 4 سے 5 گھنٹے نیند لیتے ہیں۔ انٹرنیٹ اور فیس بک کا استعمال ہونے کی وجہ سے بھی نوجوانوں کی نیندیں اچانک ہو گئی ہیں۔ برقی بلب اور الیکٹریکل مصنوعات مثلاً ٹیلی وژن، کمپیوٹر، لپ ٹاپ اور اسمارٹ فونز کی اسکرین سے خارج ہونے والی مصنوعی روشنیاں بھی ہماری نیند کی خرابی کی ایک بڑی وجہ ہیں۔ یہ سب عوامل نیند کو خراب کرنے کا باعث ہو سکتے ہیں۔

نیند خراب کرنے والے اور اسے روکنے والے تمام عوامل ختم کیجئے۔ رات کو ہر چیز سے زیادہ ضروری نیند ہے۔ پوری نیند۔

دور حاضر میں لوگوں کی اکثریت نیند کی اہمیت کو سمجھنے سے قاصر ہے۔ مصروفیات اور ذمہ داریوں کی وجہ سے پوری نیند نہ لینے والے تو جاگتے پر مجبور ہوتے ہی ہیں لیکن شوقیہ جاگنے والوں کی بھی کمی نہیں ہے۔ اچھی صحت کے لیے بھرپور نیند لازمی اور ضروری ہے۔ نیند کے بغیر انسان صحت کے مسائل و امراض کا مقابلہ کرنے کے قابل نہیں ہوتا۔ صحت مند رہنے کا سادہ اصول یہ ہے کہ آپ رات کو بھرپور نیند کا اہتمام کریں، تاکہ آپ کو جسمانی آسودگی اور ذہنی توانائی حاصل



ماہرین نیند کو دو بڑی اقسام میں تقسیم کرتے ہیں۔



1- تیز حرکت چشم نیند (Rapid eye

movement sleep) رات

بھر میں کئی مرتبہ وقوع پذیر ہوتی ہے اور تقریباً ہماری نیند کے دورانیے کا پانچواں حصہ ہوتی ہے۔ آرای ایم نیند کے دوران ہمارا دماغ کافی مصروف ہوتا ہے اور ہمارے پٹھے ہانکل ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ ہماری آنکھیں تیزی سے

دماغی باتیں حرکت کرتی ہیں اور ہم خواب دیکھتے ہیں۔

2- بغیر تیز حرکت چشم کے نیند (Non-REM sleep) دماغ خاموش ہوتا ہے لیکن ہو سکتا ہے کہ جسم میں کچھ حرکت ہو۔ دوران خون میں ہارمون یا قدرتی مادعات شامل ہوتے ہیں اور ہمارا جسم دن بھر کی فکرت و رنجش کے بعد لہذا مرمت کرتا ہے۔ نان آرای ایم نیند کے بھی چار مراحل ہیں:

(الف)۔ قبل از نیند (sleep-Pre) پٹھے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں، دل آہستہ دھڑکتا ہے اور جسم کا درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے۔

(ب)۔ ہلکی نیند۔ ہم بغیر کسی ذہنی مشکل کے آسانی سے بیدار ہو سکتے ہیں۔

(و)۔ ست موج نیند: (slow wave sleep) ہمارا فشارخون کم ہو جاتا ہے اور سونے کی حالت میں بولنا اور چلنا دیکھنے میں آتا ہے۔

(ج)۔ گہری "ست موج" نیند: اس نیند سے بیدار کرنا کافی مشکل ہوتا ہے۔ اگر ہمیں جگایا جائے تو ہم کسی قدر بدحواس ہوتے ہیں۔

آرای ایم سے نان آرای ایم نیند میں منتقلی کا عمل دوران شب تقریباً پانچ مرتبہ ہوتا ہے اور صبح کے قریب زیادہ خواب دیکھے جاتے ہیں۔ ایک معمول کی رات میں بیداری کے مختصر وقفے بھی دیکھنے میں آتے ہیں۔ ان کا دورانیہ ہر دو گھنٹے بعد ایک یا دو منٹ کے لیے ہوتا ہے ہمیں عام طور پر ان کی خبر نہیں ہوتی۔ صرف اس صورت میں ان کے یاد رہنے کا زیادہ امکان ہے اگر ہم لگرمند ہوں یا باہر شور ہو یا قریب کوئی غرائے لے رہا ہو۔

سوئے وقت سر کی مالش کریں۔

مسلسل بے خوابی یا کم بے خوابی ایک مرض بھی

ہے اس کے لیے معالج کا مشورہ بہتر اور ضروری ہے۔



بیش نیند آتی ہے۔ سونے سے پہلے سخت قسم کی ورزش

سے نیند دور بھاگ جاتی ہے

بہتر نیند کے لیے ٹھنڈی غذا نہیں مثلاً خرفہ، پالاک کا

ساگ، کدو، کھیرا، پشاپانی، موسی اور تربوز کھائیں۔



# صحت کے لیے سبزیاں بھی ضروری ہیں

ہم میں سے اکثر لوگ سبزیوں کو گوشت پر ترجیح نہیں دیتے اور سبزیوں کو وقت کھاتے ہیں جب گوشت گھر میں ختم ہو چکا ہو یا لایانہ جاسکتا ہو۔ گوشت کے ساتھ مل کر یا گوشت کے بغیر بھی سبزیاں بہت ذائقے دار بنتی ہیں مثلاً پالک، گو بھی، شلجم، گاجر، آلو اور دوسری کئی سبزیاں لیگن میں جا کر پکی ہوئی ہانڈی دیکھیں تو سبزی کی کچھ مقدار ضرور نظر آئے گی۔ ہم گوشت کھانے میں زیادہ لذت محسوس کرتے ہیں حالانکہ سائنس اور طب گوشت اور مرغن غذاؤں کے کئی نقصانات سے بھی آگاہ کر رہے ہیں۔

زیادہ گوشت کھانے کے کئی نقصانات کے باوجود ہم گوشت سے بنے مرغن کھانوں کو ہی کو اچھے کھانے سے تعبیر کرتے ہیں گوشت کی ڈشز مثلاً کوئی دھوت قورمہ، بریانی، نہاری، پائے یا کباب وغیرہ کے بغیر مکمل نہیں سمجھی جاتی۔ تقریبات میں سلاطین کی پلیٹ تکفار کی جاتی ہے۔ کباب سامنے ہوں تو پیاز ضرور کھالی جاتی ہے ٹماٹر اور سلاطین کے پتے یا مولی بہت کم استعمال ہوتی ہے۔ اگر ہم ان کچی سبزیوں کو آہستہ آہستہ چبا چبا کر کھالیں تو گوشت کا باوی پن



ردا جبلر

اور روغنیات قابل ہضم ہو جائیں اور کھانے کو متوازن بنادیں۔ سبزی دل کی محافظ ہے سبزی کو لیپسٹرول (LDL) کے خلاف سینہ سپر ہو جاتی ہے۔ دل کی حفاظت کرتی ہے۔ ایسے ممالک جہاں سبزیاں بکثرت استعمال ہوتی ہیں وہاں دل کے امراض کی وجہ سے شرح اموات بھی کم ہوتی ہیں۔ جاپان کے لوگ سبزی خوری کی عادت کی وجہ سے صحت مند نظر آتے ہیں۔ سبزیاں ہمارے دل کے ارد گرد اور خون میں چکنائی اور دیگر غیر ضروری پروٹینز کی مقدار میں کمی کرتی ہیں ان سبزیوں میں ایسے فائبرز موجود ہوتے ہیں جو خون میں شامل کو لیپسٹرول کو کنٹرول کر کے ضرورت کے مطابق متوازن حالت میں لانے کا موجب بنتے ہیں۔

مسبزی وزن کنٹرول کرتی ہے

سبزیاں کھانے سے وزن مناسب ہو جاتا ہے اگر آپ کو سلم ہوتا ہے تو سبزیوں کو بھاپ میں بنا کر یا سلاطین کی صورت میں کھائیں، پکانا ہو تو کم سے کم روغن میں پکائیں





اور کھانے سے پہلے چکنائی علیحدہ کر کے کھائیں۔ چند دن میں ہی فرق محسوس کریں گی۔

کینسر سے مدافعت  
آسان ہو جاتی ہے

ماہرین غذاہیت کا کہنا ہے کہ عام طور پر زیادہ گوشت کھانے والوں کو کینسر ہو سکتا ہے، ایسے لوگ جو زیادہ چکنائی اور اضافی کو لیسٹرول جسم میں استور کرتے ہیں وہ خطرے سے مبرا نہیں۔ مختلف سبزیاں مثلاً پالک، شلجم، بند گو بھی، پھول گو بھی، گاجر اور مولیٰ وغیرہ ہمارے جسم کو کینسر مخالف اجزا فراہم کرتی ہیں۔ ان سبزیوں میں موجود کئی کیمیائی اجزا کینسر کے مضر اثرات کے رستے میں حائل ہو کر ان کی نشو و نما کو ختم کرنے کا سبب بنتے ہیں۔

جسم کو گوشت کی

بھی ضرورت تو ہے مگر۔

اچھا سبزی خور بننے کے لیے نہ وقت لگتا ہے نہ زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔ لیکن سبزی نامکمل پروٹین ہوتی ہے اس لیے اگر آپ دو سبزیوں کو ملا کر پھکیں تو زیادہ بہتر ہے۔ پھلیوں کو اناج کے ساتھ ملا کر پکایا جائے مثلاً مٹر، مونگ پھلیوں کو چاول یا گندم کے ساتھ تیار کیا جائے۔

پھلیوں کو بچوں کے ساتھ استعمال کیا جائے۔

ہمیں اپنی غذاؤں میں گوشت کی مقدار کم اور سڑکوں کی مقدار زیادہ رکھنی چاہیے۔

گوشت کی متبادل سبزیاں

اگر سبزیوں کو کم پروٹین کی حامل اجناس کے ساتھ کھایا جائے مثلاً آلو اور اناج میں چاول وغیرہ کا استعمال کیا جائے اس طرح ہمیں ضروری

کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی حاصل ہو جاتی ہے۔

ماں بننے والی خواتین کو ڈاکٹر کے مشورے کے ساتھ زیادہ پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس پر مبنی سبزیوں کا استعمال کرنا چاہیے۔ بچوں کو دودھ پر مشتمل غذاؤں کے ساتھ سبزیوں کا استعمال بھی کرایا جائے تو ان کی خوراک متوازن ہو جاتی ہے لیکن یہاں یہ مطلب نہ لیا جائے کہ دودھ میں سبزی پکا کر بچوں کو کھلائی جائے۔

گاجروں کے موسم میں وقفہ وقفہ سے آدمی گاجر دے کر دودھ پلا دیا جائے یا کھیر ادا کیا جائے تو غذائی نشوونما کی ضرورت پوری ہو جاتی ہے۔

چند اہم نکات

دودھ کے ساتھ ترش اشیاء نہیں کھانی چاہئیں  
پھلی کھا کر شہد نہ کھایا جائے۔

جب دہی کھانا ہو تو گرم روٹی کے ساتھ نہ کھائیں، تھوڑی دیر کرے کے عام درجہ حرارت میں روٹی رکھ دیں پھر کھالیں۔

کھیرا کھانے سے بیس سے پچیس منٹ پہلے کھالیں خاص کر کھڑی کھانے کا پروگرام ہو تو ایک ساتھ نہ کھائیں۔

خربوزے پر شہد ڈال کر نہ کھائیں، دھلے کے بعد کھالیں۔

مولی کھانی ہو تو دہی نہ کھائیں۔

اگر انڈا کھانا ہو تو فوراً دہی نہ کھائیں۔

تریوز، پانی کے جزو پر مشتمل پھل ہے۔ اسے کھیرے اور گٹری کے ساتھ کھانا پیٹ میں گرانی کا سبب بن سکتا ہے۔





غذائی ماہرین کے مطابق سویا غذا کو مختلف ذائقہ دینے کے علاوہ بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یورپی ممالک میں سوئے استعمال

# سویا

دودھ، سیریلے، پرگہ، دنا منز کی گولیوں اور سیرپ کی شکل میں بھی عام ہے۔ تاہم ہمارے ہاں بعض دیگر اہم غذاؤں کی طرح سوئے کو بھی مناسب اہمیت نہیں دی جاتی۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ سوئے میں چکنائی کی مقدار انتہائی کم ہے جس کی وجہ سے یہ جسم میں موجود خراب کو لیستروں کو کم رکھتا ہے۔ خاص طور پر اس میں موجود آکسوفلیونز (Isoflavones) نامی مادہ امراض قلب اور کینسر سے محفوظ رکھنے میں نہایت مددگار ثابت ہوتا ہے۔ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن نے ایسے افراد کو جن کے کو لیستروں کا لیول بلند رہتا ہے، سویا کی مصنوعات استعمال کرنے کا مشورہ دیا ہے۔

## صحت مند غذا

اس کے ایک فیصد قطرے دو فیصد کو لیستروں کو کم کر سکتے ہیں جس سے دل کی بیماریوں کو محفوظ رکھتا ہے۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ اگر آپ کا کو لیستروں نارمل ہے تو سویا کی غذا میں شمولیت صحت کو مستقل بنیادوں پر صحیح رکھنے کو یقینی بناتی ہے۔ سرطان سے تحفظ

چین اور جاپان کی عمومی غذاؤں میں سویا مستقل بنیاد پر شامل ہیں۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ چین اور جاپان میں چھاتی کا سرطان (کینسر) دیگر ممالک کے مقابلے میں بہت کم ہے۔



جاپان میں خواتین پر کی جانے والی ایک ریسرچ کے مطابق ایسی تمام خواتین جو سن پانس (حیض کی جاتی) میں چھاتی کا سرطان (کینسر) دیگر ممالک کے مقابلے میں بہت کم ہے۔

جاپان میں خواتین پر کی جانے والی ایک ریسرچ کے مطابق ایسی تمام خواتین جو سن پانس (حیض کی جاتی) میں چھاتی کا سرطان (کینسر) دیگر ممالک کے مقابلے میں بہت کم ہے۔

جاپان میں خواتین پر کی جانے والی ایک ریسرچ کے مطابق ایسی تمام خواتین جو سن پانس (حیض کی جاتی) میں چھاتی کا سرطان (کینسر) دیگر ممالک کے مقابلے میں بہت کم ہے۔

جاپان میں خواتین پر کی جانے والی ایک ریسرچ کے مطابق ایسی تمام خواتین جو سن پانس (حیض کی جاتی) میں چھاتی کا سرطان (کینسر) دیگر ممالک کے مقابلے میں بہت کم ہے۔



ایک تجزیہ کے مطابق ایسے تمام لوگ جن کی

اکتوبر 2014ء



پروٹین کی دس گرام مقدار دن میں دو مرتبہ استعمال کروائی گئی۔ حیرت انگیز طور پر انہیں رات کو ٹھنڈے پیچے آنے اور دیگر تکالیف سے نجات مل گئی۔



ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر آپ کا کولیسٹرول پہلے سے نارمل ہے اور آپ اسے برقرار رکھنا چاہتے ہیں تو سویا کی کچھ مقدار کھانے میں ضرور شامل رکھیں۔ کولیسٹرول کی مقدار

بندش کا دور) سے قبل دن میں تقریباً تین مرتبہ سوئے استعمال کرنے کی عادی ہیں، چھاتی کے سرطان

سے محفوظ رہتی ہیں۔ یہ ریسرچ تیس ہزار خواتین پر کی گئی جو سرطان سے محفوظ تھیں۔ سنگاپور میں بھی یہی تحقیق کی گئی اور نتائج یکساں رہے۔

سن یا سن کی تکالیف سے نجات

ریسرچ سے یہ بات بھی

ثابت ہوئی ہے کہ سویا کا استعمال سن یا سن (حیض کی بندش کا دور) کی تکالیف میں آرام کا باعث ہوتا ہے۔ امریکہ میں ہونے والی ریسرچ کے مطابق ایسی تمام خواتین جنہیں سن یا سن میں تکالیف کا سامنا تھا سویا

بڑھنے کی صورت میں آپ اگر ادویات نہیں لینا چاہتے تو ڈاکٹر کے مشورے سے چھپکس گرام سویا پروٹین اپنی روزانہ کی خوراک کا حصہ بنالیں۔



## ایک درخت، ایک سال میں

.... گاڑی کے 26 ہزار کلو میٹر حاصل کرنے سے خارج ہونے والی 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔

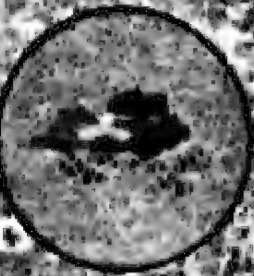
.... فیکٹریوں سے نکلنے والی 60 پونڈ آلودگی کو فکٹر کرتا ہے۔

.... طوفانی برسات میں جمع ہونے والے 750 گیلن پانی کو جذب کرتا ہے۔

.... ماحول میں 10 انچہ کھڑے ہونے کے مساوی ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

.... 6 ہزار پونڈ آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ جس سے ہر سال 18 افراد سانس لیتے ہیں۔

.... تو پھر درخت لگائیے، اپنی دھرتی ماں کو سکون پہنچائیے۔





# دکتر حیات

لکھ ناز



لذیذ اور مقوی سے مکرپوریت کی خوشبو کی یہ ترکیبیں  
آپ کے سرخ خان کی رونق میں اضافہ کر دیں گی۔

ٹھک ڈال کر تھوڑی سی دیر کے لیے پائیں اس کے بعد وہی ٹماٹر ڈال کر کچھ دیر مزید چھلے پر رہنے دیں پھر سوکھی میتھی اور ہری مرچ ڈال کر پندرہ منٹ دم پر رکھ دیں۔ لیچے مرغ میتھی تیار ہے۔

**مرغ مسلم (مواد آبادی)**  
اشیاء: مرغ مسلم ایک عدد، اٹھ چار عدد، مرغ تین چائے کے چمچ (پسی ہوئی)، گرم سالہ ایک چائے کا چمچ (پسا ہوا)، انار دانہ دو چائے کے چمچ (پسا ہوا)، اورک چار چائے کے چمچ (پسی ہوئی)، لہسن دو چائے کے چمچ (پسا ہوا)، لیوں کارس چار چائے کے چمچ، کالی مرچ ایک چائے کا چمچ (پسی ہوئی)، ٹھک ڈیڑھ چائے کا چمچ، ہری مرچ چار عدد (ہارک کٹی ہوئی)، ٹماٹر چار عدد (ہارک کٹے ہوئے)، دہی ایک پاؤ گریں جلی ساس چار چائے کے چمچ، نمک حسب

لشو پچھ پر رکھ دیں تاکہ فاضل تیل جذب ہو جائے۔ اب یہ تیار ہیں اپنے چاولوں کے ساتھ اور کیریوں کی میتھی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔  
**موسمی میتھی**

اشیاء: مرغ ایک کلو، کوکنگ آئل ایک پاؤ، ٹماٹر آدھا کلو، دہی ایک پاؤ، لہسن اورک چار چائے کے چمچ، کٹی مرغ تین چائے کے چمچ یا حسب ذائقہ، ہلدی دو چائے کے چمچ، ٹھک حسب ذائقہ، ہری مرچ چھ عدد (بڑی) سوکھی میتھی دو چائے کے چمچ، گرم سالہ دو عدد بڑی الائچی، لونگ چار عدد، کالی مرچ چھ دانے، چھوٹی الائچی تین عدد، تیز پات ایک عدد۔

**ترکیب:** آئل گرم کر لیں اور اس میں گرم سالہ اور مرغی ڈال کر بھونیں اب لہسن اورک پیسٹ ڈال دیں اس کے بعد کٹی مرغ، ہلدی اور

چکن اور کریلے کباب اشیاء: کریلے آدھا کلو، مرغی کا قلمہ آدھا کلو، انڈہ ایک عدد، کالی مرچ ڈیڑھ چائے کا چمچ (پسی ہوئی)، ٹھک حسب ذائقہ، چھ کر بریڈ دو سلائسز، کوکنگ آئل تین کپ (گھٹنے کے لیے)۔

**ترکیب:** دھلے ہوئے کریلے پھیل کر ہال لیں اور جب پانی خشک ہو جائے تو باریک پیس لیں۔ مرغی کے گوشت کو بھی ہال کر پانی خشک کر کے پیس لیں (دونوں کو الگ الگ ہالنا) پھر پے ہوئے کریلے اور گوشت میں انڈہ، ٹھک، کالی مرچ، بریڈ کے سلائسز ان سب کو چور میں ڈال کر مکس کر لیں، (اگر چور نہیں ہے تو پے کر لے گوشت میں یہ سب چیزیں ڈال کر ہاتھ سے مکس کر لیں) اب ہاتھ سے کباب بنا کر تیل گرم کر کے قل لیں۔ کبابوں کو قل کر



چار چائے کے چمچ، گھی ایک کلو۔

ترکیب: : مرچ، گرم مسالہ اندر دانہ، اورک، لہسن، ہری مرچ، نمار، نمک ایک چمچ، پیس کالی مرچ آدھا چمچ، لیموں کلس ان سارے مسالوں کو اچھی طرح مکس کر کے مرچ کے پیسٹ میں چادوں طرف اندر لگا دیں پھر اس میں اُبلے ہوئے انڈے برابر برابر رکھ دیں اور مرچ کا پیسٹ سوتی دھالگے سے سی دیں۔ اب مرچ کے اوپر آدھا چمچ کالی مرچ کو ایک چمچ لیموں کے رس میں ملا کر اچھی طرح لگائیں۔ اب مرچ کو ایک پیلے میں ڈھک کر چھ گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ ایک گہری کڑاہی لیں اور اس میں ایک کلو گھی کو تیز آگ پر گرم کریں پھر آگ دو میانی کر کے اس میں سالم مرچ پشت کی جانب سے پانچ منٹ تک پکائیں اس کے بعد مرچ کو پلٹ دیں پھر پانچ منٹ مزید پکائیں اس کے بعد مرچ کو ڈش میں نکال لیجیے۔ تھوڑا ٹھنڈا ہونے پر اس کے چار پیس کر لیں۔ اب دی کو اچھی طرح پیسٹ کر اس میں گرین چلی ساس اور کھچ ملا کر اس کی چٹنی سی بنالیں اور اسی چٹنی کے ساتھ مرچ نوش فرمائیں۔

چکن پوٹیشو سینٹوچر

اشیاء: گوشت ایک پاؤ (مرغی)

بغیر ہڈی)، آلو ایک کپ، مٹر آدھا کپ، کالی مرچ ایک کھانے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، انڈے چار عدد، گھی حسب ضرورت۔

چٹنی کے لیے: ہر ادھنیا، نمک اور دی کو پیسٹ کر نمک اور پھا ہوا ہرا ادھنیا ملا لیں۔

ترکیب: : مرغی کو اہال لیں اور باریک ریشے کر لیں۔ اب اس میں نمک اور پیس ہوئی کالی مرچ ملا لیں۔ آلو اور مٹر اہال لیں۔

آلوؤں کے چھلکے اتار کر مٹروں کے ساتھ پیس لیں تھوڑا سا نمک بھی ملا لیں۔ یہ ہلکے ہرے رنگ کا پیس بن جائے۔ اب اس پیسٹ کو ڈبل روٹی کے سلائسز پر کناروں تک لگائیں۔ اب اس پر کالی مرچ ملا مرغی کا تار تار کیا ہوا گوشت اچھی طرح پھیلا دیں اور اوپر آلو گسلائسز رکھ کر کناروں سے دہائیں۔ یہاں تک کہ یہ اچھی طرح جڑ جائے۔ انڈوں کو پیسٹ کر نمک اور مرغ مرچ ملا لیں۔ اب سیٹوچر کو انڈے میں ڈبو کر دونوں طرف انڈا لگالیں اور توتے پر گھی گرم کر کے اس میں تھیں۔ گولڈن براؤن ہونے پر اتار لیں۔ دھنیے کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

کشمیری مرغ کوفتہ

اشیاء: چکن قلمہ آدھا کلو، پیاز (سلائس کاٹ لیں) دو عدد، ہری مرچ چار عدد، اورک، لہسن پیسٹ دو چمچ، دی ایک کپ، زریہ دو چائے کے چمچ، دھنیا پاؤڈر دو چائے کے چمچ، گرم مسالہ پاؤڈر دو چائے کے چمچ، لال مرچ پاؤڈر ایک کھانے کا چمچ، ہلدی آدھا چائے کا چمچ، بادام کا پیسٹ تین کھانے کے چمچ، پاؤڈر ملک دو کھانے کے چمچ، گھی دو کھانے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ، چٹنی ایک چائے کا چمچ، پانی آدھا کپ۔

ترکیب: : تمام مسالوں کو ایک پیلی میں ملا لیں۔ ایک الگ پیلے میں اورک، لہسن پیسٹ، دی اور نمک چکن قلمے میں مکس کر لیں اور کوفتے بنا لیں۔ ایک پین میں گھی گرم کریں اور پیاز کو ہلکا براؤن کریں اور اس میں بچا ہوا باقی مسالہ شامل کریں اور بھونیں۔ اب دی ملک پاؤڈر، بادام کا پیسٹ، چٹنی نمک اور پانی شامل کریں اور دھیمی آگ پر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اب اس میں کوفتے شامل کر کے ڈھانک کر دس منٹ تک پکائیں۔ ہرے دھنیے سے گھرنش کر کے نان یا چپاتی کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔







- مضبوط، صاف
- ستھرے، خوبصورت اور صحت مند ناخن نہ صرف شخصیت کی خوبصورتی کو ظاہر کرتے ہیں بلکہ صحت مندی کی بھی علامت ہوتے ہیں۔ اکثر خواتین ناخنوں کی صحت و حفاظت پر اتنا دھیان نہیں دیتیں۔ گھریلو خواتین کے ساتھ ساتھ ملازمت کرنے والی خواتین بھی وقت کی کمی کا رونا روتی ہوئی نظر آتی ہیں۔ لیکن خوبصورت اور نفیس ناخن محض ایک خواب نہیں ہیں۔ ویسے بھی ناخنوں کی خوبصورتی کے لیے ان کا لہبا ہونا ضروری نہیں ہے اور نہ ہی اس کے لیے ایک طویل اور نسبتاً لمبے عمل سے گزرنا ضروری ہے ہاں ناخنوں کا صاف ستھرا اور صحت مند ہونا ضروری ہے۔
- ناخنوں کی حفاظت روزانہ کیسے کریں...؟
- .... جس طرح آپ رات کو میک اپ صاف کیے بغیر یا داخنوں کو برش کیے بغیر نہیں سوتے، بالکل اسی طرح اس بات کو بھی معمول بنائیں کہ ناخنوں کو
- نہیں سونا ہے۔
- .... ہاتھوں کو ہمیشہ کسی معیاری صابن یا اینٹی واش سے دھوئیں۔
- .... ہاتھوں پر موٹھرا رنگ ضرور کریں تاکہ ان کی نمی برقرار رہے۔
- .... اگر ممکن ہو تو رات کو اپنے ناخنوں پر ویزلین یا پیکٹرو لیم جیلی ضرور لگائیں۔ اس سے ناخنوں کی نمی برقرار رہے گی اور ناخن مضبوط ہو جائیں گے۔
- .... ہفتے میں ایک مرتبہ اپنے ہاتھوں کو گرم پانی سے دھوئیں۔
- .... اپنے ناخنوں کو فائل کی مدد سے گولائی میں شپ دیں، لیکن خیال رہے کہ بہت زیادہ فوکیلی شپ نہ صرف آپ کے لیے بلکہ دوسروں کے لیے بھی نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔
- .... اپنے ناخنوں کو خوبصورت اور دلکش لک دینے کے لیے شفاف (Transparent) نیل پالش

طوبی دانش

خوبصورتی اور صحت مند ناخن

اکتوبر 2014ء



## کچھ باتوں کا خیال رکھیں!

- ①..... اپنے ناخنوں پر سے کیو نیکلز مت ہٹائیں کیونکہ اس طرح انفیکشن والے جراثیم کو حملہ آور ہونے کا موقع مل جائے گا۔
- ②..... نیل پالش ریپور کو ہفتے میں ایک سے زیادہ مرتبہ استعمال نہ کریں۔
- ③..... ایسے نیل پالش ریپور استعمال کرنے سے گریز کریں جن میں اسیٹون (Acetone) استعمال کیا گیا ہو۔
- ④..... اگر آپ دانتوں سے ناخن کترنے کی عادت میں مبتلا ہیں تو فوراً سے پیشتر اس عادت سے چھٹکارا حاصل کریں۔ کیونکہ اس عادت سے ناخنوں اور کیو نیکلز کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔

- پر بھی پڑتا ہے۔ لہذا حیروں اور ناخنوں میں خون کی روانی کو بہتر بنانے کے لیے پاؤں کا مساج ضرور کریں، تاکہ حیر اور ناخن تھکاوٹ محسوس نہ کریں۔
- ①..... ہمیشہ معیاری اور اپنے پاؤں کے سائز کے جوتے پہنیں۔ بہت زیادہ تنگ، چھوٹے یا بڑے جوتے پاؤں کو تکلیف پہنچانے کا باعث بنتے ہیں۔
- ②..... اگر آپ موزے پہننے کے عادی ہیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ موزوں کا میٹرل اچھا ہو اور وہ بہت زیادہ ٹائٹ نہ ہوں تاکہ حیروں میں خون کی روانی متاثر نہ ہو۔



استعمال کی جاسکتی ہے۔

ناخنوں کو نرمی کی ضرورت ہوتی ہے

- ①..... خشک موسم کی وجہ سے جلد میں نمی ختم ہو جاتی ہے، جلد کو خشکی کا سامنا ہوتا ہے اور مناسب دیکھ بھال اور نمی کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہیں ناخنوں کو بھی مناسب نمی درکار ہوتی ہے۔ اسی لیے خشک موسم میں ہاتھوں کی حفاظت کے ساتھ ساتھ ناخنوں کی جڑوں پر بھی اگر تھوڑی مقدار میں زیتون کا تیل لگا لیا جائے تو ناخنوں میں چمک آ جاتی ہے۔
- ②..... اپنے ہاتھوں اور ناخنوں کا کسی اچھی کریم یا موچر انر سے مساج ضرور کریں۔

پاؤں کے ناخن بھی

توجہ مانگتے ہیں

کہا جاتا ہے کہ اگر کسی کی خوبصورتی اور صحت کو جانچنا ہو تو ہاتھوں اور حیروں سے اس کا بخوبی اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ ہاتھوں کے ساتھ ساتھ پاؤں کے ناخن بھی حفاظت اور توجہ مانگتے ہیں۔

اگر آپ کے حیر اور ناخن خوبصورت اور صحت مند ہوں گے تو آپ ہر قسم کے جوتے ہسانی بغیر کسی جھجک کے پہن سکتے ہیں۔ اس کے لیے کرنا آپ نے یہ ہے کہ:

①..... پاؤں کے ناخنوں کو مہینے میں دو مرتبہ ضرور تراشیں، کیونکہ پاؤں کے بڑے ہوئے ناخن کبھی بھی اچھا لگ نہیں دیتے۔

②..... ہمارے جسم کا سہارا برداشت کرنے اور ہمیں چلنے پھرنے کے قابل بنانے میں پاؤں کو بہت شہت کرنی پڑتی ہے۔ اس کا کچھ بوجھ ہمارے ناخنوں





Raashda Iffat Memorial  
Campaign for Health & Hygiene

## بچے بے سبب نہیں روتے

اپنے بچے کا رونا سن کر والدین کا پریشان ہونا ایک فطری عمل ہے۔ جب آپ کا بچہ روتا ہے تو آپ اس کی ہر ضرورت پوری کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ رونے سے روکنے کے لئے کئی لوگ بھی استعمال کئے جاتے ہیں، کبھی ان کی نظر اتاری جاتی ہے اور کبھی انہیں ہسٹایا جاتا ہے۔ ذیل میں دی گئی معلومات آپ کو بے سبب روتے ہوئے بچے میں مدد دیں گی کہ آپ کا بچہ کیوں روتا ہے۔

خوف خاں ہی سے مطلب نکالنا پڑتا ہے اور جب تک صحیح تشخیص نہ ہو جائے تب تک مناسب علاج نہیں ہو سکتا۔ مرض کا ٹھیک ٹھیک تشخیص کر لیا جائے تو پھر اس کے حل کا بھی کوئی راستہ نکل آتا ہے۔ بچہ اپنی تکلیف کو اپنے روپے سے بہت بعد میں ظاہر کرتا ہے، پہلے وہ چیخ چیخ کر اس کا اعلان کرتا ہے اور اس کی یہ تنبیہ فوری توجہ چاہتی ہے۔ مرض کی تشخیص جتنی جلدی ہو جائے اتنی ہی جلدی علاج ہو سکے گا۔

بچہ بے سبب

نہیں روتا

بچے کے رونے کو اور اس کی چیخوں کی معنویت کو نظر انداز نہ کریں۔ بچے کو کرنے پڑے

ایک بچہ کی وجہ سے پورا گھر بے آرام ہو جاتا ہے۔ شیر خواری کے زمانہ میں بچہ کامل طور پر بڑوں کا محتاج ہوتا ہے۔ اس نازک دور میں اس کا ہمتا خیال رکھیں گے اتنا ہی وہ اچھی طرح پروان چڑھے گا اور اس کی دماغی اور جسمانی صلاحیتوں پر خوشگوار اثر پڑے گا۔ ہر وقت رونے والا بچہ صحت گنوا بیٹھتا ہے اس کے مزاج میں چڑچڑاہٹ آ جاتا ہے۔ عزیز و اقارب ایسے بچے سے تنگ رہتے ہیں اور زیادہ روتے ہوئے بچے اپنے رشتہ داروں کی توجہ بھی حاصل نہیں کر پاتے۔

نئے

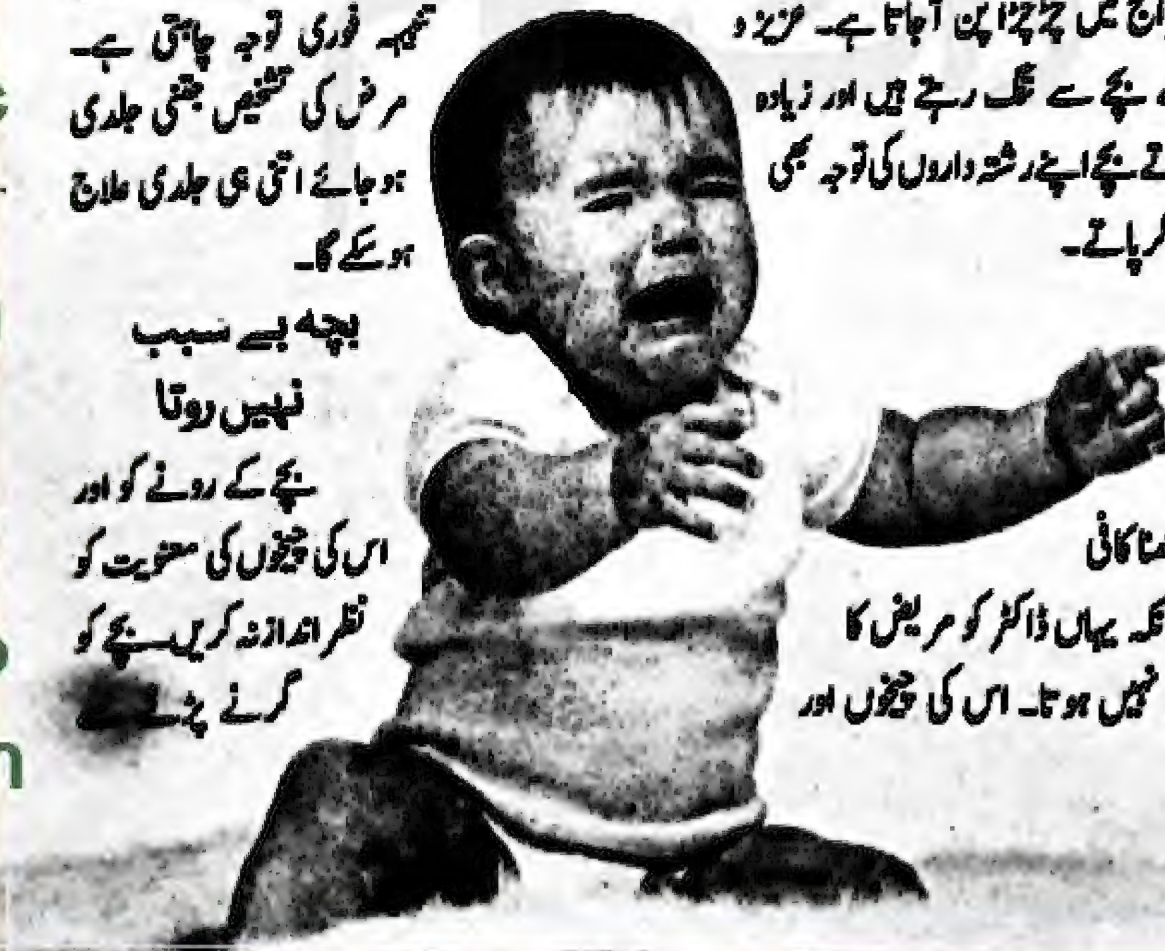
بچوں کے

مسائل کو

صحیح طور پر سمجھنا کافی

مشکل ہے کیونکہ یہاں ڈاکٹر کو مریض کا

تعاون حاصل نہیں ہوتا۔ اس کی چیخوں اور





بچے آخر کیوں روتے ہیں؟

اگر میں شیر خوار بچے کے رونے سے واقف ہو تو وہ خود اندازہ لگا سکتی ہے کہ بچے کیوں روتا ہے۔ جب آپ بچے پریشان ہو تو وہ ہلکی آواز اور دھنوں کے ساتھ بھی رو سکتا ہے، زیادہ تر بچوں کے لئے رونے کا وقت بعد دوپہر یا شام کا پہلا پہر ہوتا ہے۔ بے چینی کے رونے اور بھوک کے رونے میں فرق ہوتا ہے۔ اس طرح کے رونے میں آواز آہستہ آہستہ بلند ہوتی ہے۔ نو مولود صحت مند بچے بھی روزانہ ایک سے تین گھنٹے تک رو سکتے ہیں۔ نئے والدین ہونے کے ناطے آپ کو یہ فکر لاحق ہو سکتی ہے کہ آپ کا بچہ رو کر آپ کو کیا بتانا چاہتا ہے۔ کیا وہ بھوکا ہے، اسے غصہ لگ رہی ہے، وہ گرمی سے پریشان ہے، گھبراہٹا ہوا ہے یا مگر آپ کی گود میں آنا چاہتا ہے؟

ذیل میں بچوں کے رونے کے عام اسباب اور انھیں بہلانے کا طریقہ بتایا جا رہا ہے۔ خوب یاد رکھیے کہ جب آپ بچوں کے رونے کے انداز کو سمجھ لیں گی تو آپ ان کی ضروریات بہ آسانی پوری کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کا بچہ چار نہیں تو تو عموماً چند ہی طریقے ہیں جو بچے کو چپ کر سکتے ہیں۔ یا تو آپ کا بچہ بھوکا ہے، لہذا اس کی غذا کا بدوبست کریں۔ یا مگر بچہ چاہتا ہے کہ اسے گود میں لیا جائے۔ یہ بچے کو چپ کرنے کا آزمودہ طریقہ ہے، بعض نوزائیدہ بچے شروع شروع میں چھوٹی سی جگہ سے آتے ہیں اس لئے کھلے ماحول یا جھولے سے ڈر سکتے ہیں، گلیا ڈانڈر بھی بچے کی بے چینی میں اضافہ کرتا ہے، بعض اوقات بچے تھکا ہوتا ہے اور اگر وہ سونے کے تو پریشان ہو جاتا ہے۔

پہٹ لگ جانے تو اس کی چیخ کا مطلب سمجھ میں آ جاتا ہے لیکن چیخ کا بھی ایک مطلب نہیں ہوتا۔ ہر چیخ کا الگ الگ مفہوم ہو سکتا ہے۔ مغرب میں بچوں کی چیخوں اور ان کے مطالب پر تحقیق اور بحث بھی ہو رہی ہے۔

ابتدائی تین مہینے

ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ پہلے تین مہینے میں بچے ترقیاتی نمونے پر عمل کرتا ہے۔ تمام بچے اپنی زندگی کے پہلے تین مہینوں میں زیادہ روتے ہیں اور بعد میں رونے کا دورانیہ کم ہوتا جاتا ہے۔ اس دور کچھ بچے دوسروں سے زیادہ روتے ہیں۔ عموماً بچے زیادہ تر بعد دوپہر یا شام کے شروع میں روتے ہیں۔ پہلے دو یا تین ہفتے میں بچے کا روزانہ زیادہ ہوتا جاتا ہے۔

چھ سے آٹھ ہفتے میں یہ بلندی تک جا پہنچتا ہے اور پھر بارہ ہفتے تک آہستگی سے کم ہو جاتا ہے۔ کچھ دوسری ریسرچ رونے میں بلندی کا وقت مختلف بتاتی ہے لیکن اس بات پر سب متفق ہیں کہ رونے کا زیادہ عرصہ تین مہینے کی عمر تک ہوتا ہے یہ کہنا مشکل ہے کہ پہلے تین مہینے میں ہی بچے کیوں روتا ہے وہ بغیر کسی طبی اطلاع کے روزانہ شروع کرتا ہے اور بند کرتا ہے۔ اور پھر آپ کے پیار یا دودھ پلانے کا بھی کوئی اثر نہیں ملتا۔

رونے کے مختلف انداز

کا مختلف مطلب؟

ساتھ دہاں اس بات پر متفق ہیں کہ بچے کا رونے میں ایک ایک پیغام ہوتا ہے، بچے رونے کے مختلف طریقے استعمال کرتا ہے۔ یہاں بچوں کے رونے کے متعلق عمومی معلومات دی جا رہی ہیں۔







نہیں ہو رہی۔

مجھے ٹھنڈ یا گرمی

کی ضرورت ہے

بچے کا پیٹ چھو کر دیکھئے کہ بچے کا پیٹ کہیں بہت زیادہ گرم یا بہت زیادہ ٹھنڈا تو نہیں ہے۔ بچے کا پاؤں یا ہاتھ چھو کر مت دیکھئے کہ بچے کا پاؤں ہاتھ عموماً ٹھنڈا ہوتا ہے۔ اگر وہ بہت زیادہ گرم ہے تو اس کے اوپر سے کپڑا یا کمبل ہٹا دیجئے اور اگر بچہ ٹھنڈا ہے تو اس کے اوپر ایک کپڑا کمبل ڈال دیجئے۔ اگر بچے کے کمرے میں اے سی ہو تو اس کو 26 ڈگری کے درجہ حرارت کے قریب رکھیے۔

بچے کے جسم کا

معائنہ کرتے رہیں

کبھی کبھی بچے کو مکمل طور پر دیکھ کر اس کے جسم کا معائنہ بھی کریں اور دیکھیں کہ اس کے بدن پر کبھی سرخی Rash یا الرجی تو نہیں ہے، خاص کر ٹیکن ریش Napkin Resh کی طرف خصوصی توجہ دیں۔ اس کے بدن کو نیم گرم پانی سے صاف کریں اور پانچ دس منٹ بغیر لباس رکھیں، اُسے راحت ملے گی اور وہ سہولت ہو جائے گا۔ بچے کے اعضاء مخصوصہ کا معائنہ کریں، پھر ناک اور گلے کو دیکھیں، منہ کے اندر اگر سفید جھاگیں ہوں تو یہ فنگل انفکشن ہے، کاشن کو نیم گرم پانی میں بھگو کر اسے صاف کریں اور پھر ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ بچے کے دونوں کانوں کا غور سے معائنہ کریں اگر پیپ نظر آئے تو کان کو دھیرے سے خشک کریں اور فوری ڈاکٹر سے رابطہ قائم کریں۔

مجھے گود چاہیئے

کبھی کبھی آپ کا بچہ آپ کی گود میں آنا چاہتا ہے۔

ماں کے لمس میں بے پناہ طاقت پنہاں ہے۔ جب بچے پریشان ہوتے ہیں تو چھونے سے وہ آرام محسوس کرتے ہیں۔ بچے کو چھونے سے اس کا دباؤ کم ہوتا ہے۔ اسے محسوس ہوتا ہے کہ وہ محفوظ ہے اور جب وہ محفوظ محسوس کرتا ہے تو پر سکون ہو جاتا ہے۔ اپنے بچے کو گود لیں جس سے اس کا رونا کم ہو گا۔ بچے کو کپڑے میں لپیٹ کر گود لیجئے تو مولود بچے دہی آرام اور دہی تحفظ چاہتے ہیں جو اسے انہیں ماں کے پیٹ میں مل رہا تھا چنانچہ آپ اسے اچھی طرح کپڑے میں لپیٹ کر گود میں رکھیے۔ نو زائیدہ کو حتی الامکان اپنے ساتھ رکھیں۔

مجھے بہلائیئے

نو مولود بچے کے لیے ایک جگہ پڑے رہنا کبھی کبھی کافی مشکل ہو جاتا ہے۔ درحقیقت وہ رو کر آپ کو یہ بتا رہا ہوتا ہے کہ ”اب بہت ہو گیا“ اب مجھے کہیں اور لے چلو۔ آپ اگر اسے کسی پر سکون اور خاموش جگہ پر لے جائیں گی تو آپ دیکھیں گی کہ وہ تھوڑی دیر کے لیے گود میں لے کر فہلا دیں تو بعد وہ بہت جلد سو جائے گا۔

مجھے جھولا جھولنا ہے

زیادہ تر بچے جھولوں سے لطف اندوز ہونا چاہتے ہیں۔ آپ اپنے بچے کو ہاتھ میں لے کر جھولائیں یا اسے اپنے ساتھ روکنگ چیئر پر بٹھائیں۔ جھولے یا روکنگ چیئر پر بیٹھ کر آپ کے بچے کو آرام کا احساس ہو سکتا ہے۔ کچھ بچے سفر کے دوران گاڑیوں پر بہت آرام سے سو جاتے ہیں۔

میں بیمار ہوں

عام بچوں سے تین گنا زیادہ رونا اور لگاتار رونا بعض مواقع میں آہستہ رونا اور لگاتار رونا یہ ظاہر کرتا

بچہ بیمار ہے

169





ہے کہ بچے کو کوئی شدید بیماری ہے۔ اس طرح کا رونا عام بچوں کے رونے سے مختلف ہوتا ہے۔

جو بچہ بیمار ہوتا ہے اس کے رونے کا انداز اکثر وبیشتر بدل جاتا ہے۔ یہ زیادہ اصرار کرنے والا یا بلند آواز میں ہوتا ہے۔ خصوصی درد کی وجہ سے رونے والی جو آواز ہے اس میں تیزی، سختی، غیر سرطانی، چھوٹا وقفہ ہوتا ہے۔ اگر ایسا ہے تو ہوشیار ہو جائیے اور جلد از جلد ڈاکٹر کو بلائیے۔

ماں کے لئے یہ جاننا لازمی ہے کہ رونے کے علاوہ بچے میں اور کیا علامتیں ہیں مثلاً بند ناک کی وجہ سے بچے کو دودھ پینے میں دشواری محسوس ہوتی ہو۔ الٹی آنے کا مطلب یہ ہے کہ شیر خوار بچے کے نظام ہاضمہ میں کوئی خرابی ہے۔ بچہ اپنے آپ کو مروڑ رہا ہے اور بے قرار ہے تو اسے قبض کی شکایت ہو سکتی ہے۔ اگر وہ ہاتھ پاؤں مار رہا ہے اور بے آرام ہے تو اسے کسی وجہ سے حساسیت (الرجی) ہو سکتی ہے۔ اگر روتے وقت بچے کو سانس لینے میں دقت ہو رہی ہے یا وہ ڈائریکٹ شکر ہو گیا ہے، اسے تے آتی ہے یا پھر اسے قبض ہو گیا ہے تو فوراً اسے ڈاکٹر کو دکھائیے۔

### مالش کیجیے

بچوں کو مالش سے بھی بہت راحت ملتی ہے۔ اگر آپ اپنے بچے کی مالش کریں تو اسے آرام کا احساس ہو سکتا ہے اور آپ کو بھی یہ سوچ کر خوشی ہوگی کہ آپ اپنے بچے کو راحت پہنچا رہی ہیں۔

### بچے کو کچھ چوسنے کو دیجیئے

کچھ نو مولود بچوں میں چوسنے کی عادت پائی جاتی ہے۔ اگر آپ اپنے بچے کے منہ میں اپنی صاف انگلی ڈالیں تو آپ کا بچہ اسے چوس کر لطف اندوز ہو سکتا ہے۔ انگلی یا نیپل انگوٹھا چوسنے سے آپ کے بچے کے دل کی دھڑکن بھی ٹھیک ہو سکتی ہے اور اسے آرام بھی مل سکتا ہے۔

### مجھے درد ہو رہا ہے

بہت سارے نو مولود بچے لگاتار روتے رہتے ہیں۔ ایسے کئی بچے درحقیقت مروڑ (قولج) اطفال (Infantile Colic) کے شکار ہوتے ہیں، مارل بچے کا حد سے زیادہ رونا اکثر اوقات شام ہونے سے پہلے ہی شروع ہوتا ہے۔ عموماً پیٹ پر دھیرے دھیرے ہلکی ہلکی مالش کرنے سے بچہ آرام



# جسم کے عجائبات

انسانی جسم بظاہر ایک سادہ سی چیز ہے مگر اس کے اندر ایک کائنات چھپی ہوئی ہے۔ یوں تو پورا جسم ایک قدرتی نظام کا پابند ہے مگر ہر عضو کا ایک اپنا باقاعدہ واضح نظام بھی ہے۔ ہر نظام ایک نہایت ہی حیرت انگیز طریقے سے ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہے۔

”جسم کے عجائبات“ کے عنوان سے محمد علی سید صاحب کی تحقیقی کتاب سے انسانی جسم کے اعضاء کی کہانی ان کی اپنی زبانی قارئین کی دلچسپی کے لیے ہر ماہ شائع کی جا رہی ہے۔

محمد علی سید



میں آپ کے جسم میں موجود کسب ہا کسب خلیوں کی اس رفتار کا تعین کرتا ہوں جس رفتار سے وہ غذا سے حاصل ہونے والے ایندھن کو توانائی میں تبدیل کرتے ہیں۔ میرے احکامات کے مطابق وہ اس توانائی کو بھڑکتے شعلوں میں بھی تبدیل کر سکتے ہیں اور اسے اسٹور بھی کر سکتے ہیں۔

گزشتہ سے پچھلے (جو زندگی کے ہر لمحے میں آپ کو کم از کم لاکھوں ممکنہ خطرات سے بچاتا رہتا ہے لیکن انسان قدرت کے ان اصول احکامات کو کبھی محسوس تک نہیں کرتا، شکر ادا کرتا تو بعد کی بات ہے اور اگر کوئی انسان اپنی ہر سانس کے ساتھ ان کا شکر ادا بھی کرتا رہے تو یقیناً اس کی سانسیں بہت جلد ختم ہو جائیں گی لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ شکر ہی ادا نہ کیا جائے۔ یہ احسان فراموشی کی ایک بدترین مثال ہوگی۔ اپنی سی کوشش تو آدمی کو کرنا ہی چاہیے

یہ سارے ”کارنامے“ انجام دینا میرے لیے زیادہ مشکل نہیں۔ میں جب چاہوں انسان کی زندگی اجیرن کر سکتا ہوں لیکن آپ بے حد خوش قسمت ہیں کہ میں کوئی کام اپنے بنانے والے کی مرضی کے خلاف نہیں کرتا۔ میرا ہر عمل ”اوپر“ سے ملنے والے احکامات کے تابع ہے۔

قدرت نے آپ کے پورے جسم میں ”چیک اینڈ بیلنس“ کا ایک ایسا پراسرار نظام قائم کر رکھا ہے



شکر کی بات تو بر سبیل تذکرہ نکل آئی۔ میں آپ کو لہذا کہانی سنا رہا تھا۔ آئیے اب میں آپ کو بتاؤں کہ میں اپنا سارا کام کس طرح سرانجام دیتا ہوں۔

آپ کے جسم کے دوسرے غدد کی طرح میرے نغصے سے وجود میں بھی ایک پھونسا کیمیکل پلانٹ موجود ہے۔ یہ کیمیکل پلانٹ آپ کے دوران خون کے ذریعے لہنا مطلوب خام مال حاصل کر کے اسے ہارمونز میں تبدیل کرتا ہے۔ ان میں سے دو ہارمونز کا دو تہائی حصہ، آیوڈین پر مشتمل ہوتا ہے۔ ان ہارمون کی تیاری کے لیے مجھے روزانہ ایک گرام کے پانچ ہزاروں حصے کے برابر آیوڈین کی ضرورت پڑتی ہے۔ (ایک اونس میں اٹھائیس گرام ہوتے ہیں) آیوڈین کی یہ معمولی سی مقدار انسان کے بچنے کو خوبصورت بھی بنا سکتی ہیں اور کریہہ المنظر بھی۔ اس ذرا سی آیوڈین کی کمی بیشی بوڑھے آدمی کو صحت مند، پر جوش اور با اعتماد بھی بنانے کی صلاحیت رکھتی ہے اور سست پہاڑ اور ٹھٹھی بھی۔

یہ آیوڈین میں آپ کے نظام سے "امپورٹ" کرتا ہوں جو دوران خون کے ذریعے مجھے آیوڈائیڈ (Iodide) کی خام شکل میں حاصل ہوتی ہے۔ میرے اینزائم (جو ہر خلیے میں چھ سو کی تعداد میں ہوتے ہیں) اس آیوڈائیڈ کو ایک پریچ کیمیائی عمل سے گزار کر آیوڈین میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ اس کے بعد یہ کیمیادان (اینزائمز) اس آیوڈین کو مجھ میں موجود ٹائرو سین نامی لائنو ایسڈ سے مخلوط کرتے ہیں۔ آیوڈین اور لائنو ایسڈ کے اس اختلاط کے بعد ہی میں اس قابل ہوتا ہوں کہ اپنے دو بے حد اہم

ہارمونز تیار کر سکوں۔

جب میں اس مرکب سے ہارمون تیار کر لیتا ہوں تو میرے اینزائمز ہارمونز کے مائیکرو لز (ٹاپوڈہ ذرات) کو آپ کے خون میں موجود پروٹین میں شامل کر دیتے ہیں تاکہ یہ جادوئی ذرات پلک چمکنے کی سی مدت میں دوران خون کے ساتھ سفر کرتے ہوئے جسم کی ہیکٹر ہزار میل لمبی رگوں، شریانوں اور خون کی ایک ایک نالی سے گزر کر جسم کے کھرب ہاکھرب خلیوں تک پہنچ جائیں۔

ان ہارمونز کی طاقت و اہمیت حیران کر دینے والی ہے۔ اس کا اندازہ آپ اس طرح لگا سکتے ہیں کہ مینڈک کا گھلی جیسا بچہ ان کے بغیر مکمل مینڈک نہیں بن سکتا۔ ہارمونز کی اس بے پناہ طاقت کو اگر کنٹرول نہ کیا جائے تو یہ چند ہی دنوں میں بڑی تباہی پھیلا سکتے ہیں۔ اسی لیے چیک اینڈ بیلنس کا حیران کن، پر اسرار نظام ہر لمحے فعال رہتا ہے اور اس بے پناہ طاقت کو حد اعتدال میں رکھتا ہے۔ اضافی توانائی صرف اسی وقت پیدا ہوتی ہے جب اس کی ضرورت ہو۔ مثلاً جب آپ اس دنیا میں آنے والے تھے اس وقت میرے ہارمونز آپ کی امی کو آپ کے دنیا میں آنے کے زمانے میں اضافی توانائی فراہم کرتے تھے۔ آپ کی امی کو یاد ہو گا کہ اس زمانے میں انہیں زیادہ بھوک لگا کرتی تھی!

اگر آپ سو رہے ہوں تو آپ کی توانائی کی ضروریات محدود ہوتی ہیں۔ صوفے پر آرام سے بیٹھے ہوں تو توانائی کی ضروریات بڑھ جاتی ہے۔ کھڑے ہوئے آدمی کو بیٹھے ہوئے کی نسبت اور چلنے والے کو



کر دیتا ہے۔ یہ ہارمون سیدھا مجھ تک آتا ہے۔ اس میں میرے لیے یہ واضح حکم موجود ہوتا ہے کہ میں فوراً اضافی توانائی کی فراہمی کے انتظامات کروں کیونکہ جسم کے غلاں جسے کو یہ توانائی درکار ہے۔

اس حکم کے موصول ہوتے ہی میں خون میں ایک مخصوص ہارمون شامل کرنے لگتا ہوں۔ یہ ہارمون تقریباً روشنی کی رفتار سے جسم کے تمام خلیوں تک پہنچ جاتا ہے اور یہ کھرب ہا کھرب غلے فوراً ہی اپنے لاکھوں کھرب ننھے منے توانائی گھروں (Mitochondria) کو اکٹرا کر دیتے ہیں۔ اضافی توانائی جو مثلاً آپ کو دانت سے اخروٹ توڑنے کے لیے درکار تھی فوری طور پر فراہم کر دی جاتی ہے۔

آپ کو اس بات کا علم بھی نہیں ہوتا کہ اخروٹ توڑنے کے لیے یہ توانائی کیونی کیشن کے کتنے پیچیدہ نظام اور توانائی گھروں کے کتنے بڑے نیٹ ورک کے ذریعے کس قدر تیز رفتاری سے آپ کو فراہم کی گئی ہے!

(جباری ہے)



کھڑے ہوئے کے مقابلے میں زیادہ توانائی درکار ہوتی ہے۔ اسی طرح جب آپ دفتر کے پیچیدہ مسائل میں الجھے ہوئے ہوتے ہیں اس وقت بھی آپ کو اضافی توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ اضافی توانائی مقدار کے لحاظ سے بہت معمولی ہے اور یہ مقدار مونگ پھلی کے آدھے دانے کے ذریعے بھی پوری کی جاسکتی ہے۔

آپ کے دماغ میں موجود غدد و میری کارکردگی کی مانیٹرنگ اور کنٹرول کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ چھوٹری گینڈ اور ہائی پو فیلپس کے بارے میں آپ پڑھ چکے ہیں) ہائی پو فیلپس کا اچھائی حس اطلاعاتی نیٹ ورک جو جسم کے طول و عرض کے چھپے چھپے پر پھیلا ہوا ہے اسے یہ اطلاعات فراہم کرتا ہے کہ جسم کے فلاں علاقے کو اس قدر توانائی کی فوری ضرورت ہے۔ ان اطلاعات کے موصول ہوتے ہی ہائی پو فیلپس اپنے نیچے موجود ماسٹر گینڈ یعنی چھوٹری گینڈ کو کیمیائی پیغام (ہارمون) جاری کرتا ہے۔ چھوٹری گینڈ فوراً ہی تھائیرو ٹروپن (Thyrotropin) نامی ہارمون خون میں شامل

## کلونجی، کینسر اور لیوکیمیا کے علاج میں موثر



کلونجی کے جی کینسر، لیوکیمیا، ایچ آئی وی، ڈی ایبلس، ہلڈ پریشر، کو لیسٹرول اور نظام ہاضمہ کے امراض میں موثر ثابت ہوئے ہیں۔ کلونجی ایس کی گئی تحقیق کے مطابق کلونجی کینسر اور لیوکیمیا میں بھی مفید ہے۔ ایٹمی کینسر کیمرہ تصویق کے معر اثرات و مضمرات کے ازالہ میں بھی فائدہ مند ثابت ہوئی ہے۔ کلونجی کے استعمال سے مریضوں کی قوت مدافعت میں زبردست اضافہ دیکھا گیا۔



# کیفیات مراقبہ

زنی یافتہ ممالک میں مراقبہ کے موضوع پر سائنسی بنیادوں پر تحقیقی کام شب و روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبہ سے انسان کو ہر صحت فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے روشن نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان حقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبہ سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبہ کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور پاداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو بڑھاتی ہے۔

ماضی میں مشرق کے اہل روحانیت نے ماورائی علوم کے حصول میں مراقبہ کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔

ان صفحات پر ہم مراقبہ کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبہ کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبہ کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈریس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کر دیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہو سکتی ہیں۔

کیفیات مراقبہ

روحانی ڈائجسٹ 17، 1-D، ٹائم آباد۔ کراچی 74600





اکثر ذہن پر کئی کئی ہفتوں تک اثر رہتا۔ ذرا ذرا سی بات پر غصہ آ جایا کرتا۔ مگر لوگوں پر اظہار کرنے کی ہمت نہ تھی۔ لہذا اندر اندر گھٹناتا رہتا۔

قلیبی میدان میں بھی کافی پیچھے رہ گیا تھا۔ گھر میں امی کے علاوہ ہماری کسی کو کوئی فکر نہ تھی۔ کالج بھی کبھی کبھار ہی جایا کرتا تھا۔ کلاس روم میں بھی یکسوئی کا فہم ان رہا کرتا۔ کالج میں ایک دوست ایسا تھا جس سے اکثر اپنی باتیں شیئر کیا کرتا۔

ایک روز کالج کے لان میں سخت پریشانی کے عالم میں بیٹھا تھا۔ میرا دوست بھی مجھے تلاش کرتا ہوا یہاں آگیا۔ باتوں باتوں میں میری پریشانی کا سبب پوچھنے لگا۔ میں نے اسے ٹالنے کی کوشش کی مگر وہ بعد رہا تو میں نے اسے اپنی تمام کیفیات سے اسے آگاہ کیا۔

میری روداد سن کر وہ کچھ سوچنے لگ گیا۔ کچھ دیر بعد وہ بولا ”یار تمہارا مسئلہ ذہنی بھی ہے، جسمانی بھی ہے اور نفسیاتی بھی ہے۔ ہمارے ابو کے ایک دوست ذہنی و نفسیاتی مسائل کا علاج کرتے ہیں۔ میں ابو سے بات کرتا ہوں وہ ہماری ملاقات ڈاکٹر صاحب سے کروادیں گے۔“

خود اعتمادی کی کمی کی وجہ سے میں ساری رات سوچتا رہا کہ ڈاکٹر صاحب کا سامنا کس طرح کروں گا اور اپنے مسائل کیسے انہیں بتاؤں گا۔ انہی سوچوں میں پوری رات نیند نہیں آئی۔ صبح میرا دوست مجھے لینے آیا تو بوجھل آنکھوں سے اٹھا اور ناچاہتے ہوئے بھی تیار ہو کر دوست کے ساتھ چل پڑا۔

دوست کے ابو نے ہماری ملاقات ڈاکٹر صاحب سے کروائی۔ میں نے اگلے ہی دن اپنے مسائل ڈاکٹر

ذہنی کی چوٹیں بہا رہی تھیں تو میں نے نام کوئی دیکھیں ورنہ کوئی دن ایسا نہ گزرا تھا کہ جب میں روز جیا اور روز مرا کرتا تھا۔ اللہ تعالیٰ نے مجھے اچھی صحت سے نوازا ہے میری ذہنی کیفیت عجیب و غریب رہتی تھی۔ دل میں محبت و محبت بھی تھا اور شدید غصہ بھی۔۔۔ اپنے آپ کو قسم کرنے کی دو تین مرتبہ کوشش کر چکا تھا۔ جب غصے میں ہوتا تو کسی چیز کی تیز نہیں رہتی۔ چھوٹوں کو مارتا اور بڑوں سے بد تمیزی کرتا۔ کبھی کبھی بیٹھے بیٹھے ہنسنے اور قہقہے بھی لگانے لگتا۔ کئی لوگ میری حالت پر افسوس کرتے تھے۔ دوسروں کے لیے میرے دل میں خلوص اور ایثار کے جذبات بھی موجزن رہتے تھے۔ میری یہ خواہش تھی کہ میرے بہت سارے دوست ہوں۔ اپنے گئے چنے دوستوں سے میں والہانہ محبت کرتا تھا لیکن ان پر شک بھی کیا کرتا کہ یہ ضرور میرے بارے میں کوئی غلط بات کر رہے ہوں گے۔ میرا مذاق اڑاتے ہوں گے۔

ابو امی آج سے بارہ سال پہلے نانا کے گھر آکر آباد ہوئے تھے۔ نانا جان نے دوسری شادی کی ہوئی تھی دوسری نانی میری امی سے ہر وقت جھگڑتی رہتی تھی۔ ابابھی امی اور ہمارا کچھ زیادہ خیال نہیں رکھتے تھے۔

ہماری چھوٹی چھوٹی ضرورتوں کے لیے امی سخت پریشان رہا کرتی اور جب ابو سے خرچہ مانگتی تو ابو ناراض ہو جایا کرتے۔ روز روز کی لڑائی جھگڑوں نے ہم بہن بھائیوں خاص طور سے مجھے ذہنی مریض بنا دیا تھا۔ لوگوں کا سامنا کرتے ہوئے مجھے بہت گھبراہٹ ہوتی۔ میں خود کو دنیا کا حقیر ترین انسان سمجھتا۔ ہر شخص مجھے خود سے بہتر لگتا۔ چھوٹی چھوٹی باتوں کا

قیامت



صاحب کو بتائے۔ ڈاکٹر صاحب نے میری بات بغور سنی اور کہنے لگے:

کیا ایسا ہو سکتا ہے....؟

اس کے لیے مجھے کیا کرنا ہو گا....؟

کامیاب، پر اعتماد اور پرسکون زندگی کے لیے جسم کا صحت مند ہونا بھی ضروری ہے۔ اچھی صحت خود اعتمادی پیدا کرنے میں بڑا اہم کردار ادا کرتی ہے۔

لیکن میرے گھر کے قریب کوئی اچھا پارک نہیں ہے نہ مجھے کسی کھیل میں کوئی دلچسپی ہے۔ کوئی نہ کوئی ورزش ضرور کریں۔ اگر آپ کسی کھیل میں حصہ نہیں لے سکتے تو ورزش اپنے گھر میں کر سکتے ہیں۔ چہل قدمی ایک آسان ورزش ہے۔ سانس کی ورزش بھی بہت آسان اور مفید ہوتی ہے۔ ذہنی اور ارٹھکاز کے لیے مراقبہ کی مشقیں بھی بہت مفید ہیں۔ میں نے بھی اپنے کئی مریضوں کو مراقبہ کی مشقوں سے زندگی میں بہتری لاتے ہوئے دیکھا ہے۔

مراقبہ کے بارے میں میں تھوڑا بہت تو جانتا تھا۔ ڈاکٹر صاحب نے بھی مراقبہ کے بارے میں تفصیل سے روشنی ڈالی۔

مجھے کامیاب زندگی کے راستے دکھائی نہیں دے رہے تھے۔ لیکن زیادہ آپشن بھی میرے پاس نہیں تھے لہذا ڈاکٹر صاحب سے مراقبہ کے بارے میں مزید معلومات حاصل کیں اور چند مشقیں اچھی طرح ذہن نشین کیں۔ میں نے اسی رات سے مراقبہ کا آغاز کر دیا۔ شروع شروع میں تو مراقبہ کی مشقوں کے دوران بے سکوئی رہی۔

چند روز بعد یہ ہوا کہ آنکھیں بند کرتے ہی کانوں میں عجیب و غریب شور کی آوازیں آنے لگیں اور یہ آوازیں تیز ہوتی جاتی، گھبرا کر میں مراقبہ ختم کر دیتا۔

بیٹا آپ کے مسائل کی بڑی وجہ یہ ہے کہ آپ میں خود اعتمادی کا فقدان ہے۔ آپ میں یکسوئی کی بھی کمی ہے۔ آپ کو جان کر حیرت ہوگی کہ آپ میں وہ تمام صلاحیتیں موجود ہیں جو دوسرے کامیاب افراد میں ہیں۔ فرق صرف اتنا ہے کہ وہ ان صلاحیتوں کو استعمال کرتے ہیں اور آپ کتری کے خوف سے کچھ نہیں کر پاتے۔ زندگی جدوجہد کے لیے عطا ہوئی ہے۔ بغیر محنت کسی کو کچھ نہیں ملے۔ خوف کو ذہن سے نکال کر آپ بھی جدوجہد کی راہ پر گامزن ہو جائیں کامیابی کی منزل آپ کی بھی منتظر ہے۔

اچھا.... کیا مجھے بھی کامیابی مل سکتی ہے....؟ میں نے غیر یقینی لہجے میں پوچھا۔

جب تک آپ خود اپنی قدر نہیں کریں گے کوئی دوسرا بھی نہیں کرے گا۔ جب تک آپ اپنی صلاحیتوں کو استعمال نہیں کریں گے وہ رنگ آلود رہیں گی اور جب تک آپ میدان عمل میں نہیں آئیں گے کسی کو آپ کی قدر و قیمت نہیں معلوم ہوگی۔

کامیابی پانے کے لیے کتری کے اس غول کو توڑ ڈالے جو آپ نے خود اوپر چڑھا رکھا ہے۔ باہر کی روشن دنیا آپ کا خیر مقدم کرے گی۔

یاد رکھیے....! جو وقت آپ نے اپنی ناقدری میں ضائع کر دیا واپس نہیں آئے گا۔ زندگی کا ہر لمحہ قیمتی ہے۔ اپنی صلاحیتوں کو کام میں کار لا کر وہ مقام حاصل کر لیجیے جس کو آپ نے خود گنوا دیا ہے۔

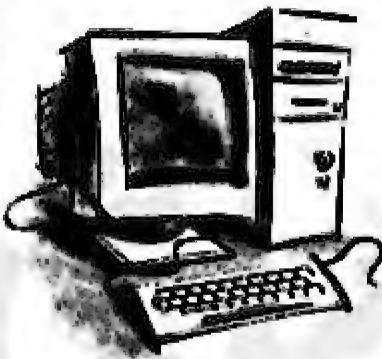


ایک روز جمعہ کا دن تھا غسل کے بعد سفید کپڑے زیب تن کیے۔ نماز جمعہ ادا کی اور اللہ کے حضور اپنی زندگی کے مسائل کی بہتری کے لیے دعا کی۔ تمام دن مراقبہ کی افادیت کو ذہن میں لاتا رہا۔ رات مراقبہ کے لیے بیٹھ گیا اس روز مجھے کچھ یکسوئی اور طہنک کا احساس ہوا۔

بجھانے والے بڑی تعداد میں ان کتابوں سے فیضیاب ہو رہے ہیں۔ مراقبہ سے مجھے کافی ذہنی سکون اور ارٹکار توجہ میں بہتری محسوس ہوتی ہے۔ آگے ایک طویل سفر ہے لیکن ڈاکٹر صاحب نے مجھے یقین دلایا ہے کہ سرب سرب صحت میں ہو رہا ہے۔



ایسے تمام خواتین و حضرات اور خصوصاً



ہمدرد ممالک کے کارکنین کرام جنہیں ای میل کی سہولت

حاصل ہے۔ وہ روحانی یگ رائٹرز، قلب، قلب سخن، بچوں کا روحانی ڈائجسٹ، سائنس کارنر Q&A، روحانی سوال و جواب، روحانی ڈاک، محل مراقبہ اور استفسارات کے لیے اپنے خطوط اور تجاویز، افق سے متعلق تحریریں، مضامین، رپورٹس، ڈوکیومنٹس، تصاویر اور دیگر فائلوں کی اپلوڈنگ اپنی ای میل کے ساتھ درج ذیل ایڈریس پر ایج کر کے ارسال کر سکتے ہیں۔

roohanidigest@yahoo.com

اپنی ہر ای میل کے ساتھ اپنا نام، شہر اور ملک کا نام ضرور تحریر کریں۔ سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔

ایک روز مراقبہ میں بیٹھا تھا صبح صادق کا منظر نظروں کے سامنے آگیا۔ فضا میں پرندوں کی چھبھٹ سنائی دے رہی ہے۔ دیکھا کہ سورج کی ہلکی سرخی آسمان پر پھیلنے لگی ہے اور پھر یہ سرخی دھوپ میں تبدیل ہو گئی۔ صبح ہوا کی خشکی نے اب گرمی کا لہاو اوڑھنا شروع کر دیا۔

ایک روز مراقبہ کے دوران دیکھا کہ سخت جس اور گرمی ہے۔ درخت ساکت کھڑے ہیں ان پر بسیرا کیے ہوئے پرندے بھی جس اور گرمی کی وجہ سے بے حال ہو رہے ہیں۔ کچھ دیر میں ہی آسمان پر ہادل چھانے لگے اور دیکھتے ہی دیکھتے تیز بارش ہونے لگی جب بارش ختم ہوئی تو پوری فضا دھل چکی تھی۔ گرمی کا دور ٹوٹ گیا تھا اور موسم خوشگوار ہو گیا تھا۔ پرندے اور خیتوں پر خوب چمک رہے تھے۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ بہت بڑا پارک ہے اور پارک کے چاروں طرف رنگ برنگ پھول کھلے ہوئے ہیں ان پھول پر سینکڑوں تملیاں اڑتی رہی ہیں۔

مراقبہ کا آغاز ہی کیا تھا کہ خود کو ایک بہت بڑی بھیری میں پایا۔ ہزاروں کی تعداد میں کتاب سلیقے اور اپنے سے الماریوں میں لگی ہوئی ہیں۔ علم کی پیاس



ایک سوال حصہ

سلسلہ عظیمیہ

کچی

تعلیمات

دنیا میں جتنے بھی وجود ہیں سب کی تخلیق اللہ تعالیٰ نے فرمائی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے وجود کو جیسا کہ وہ ہے اسی طرح تخلیق فرمایا۔ مثال کے طور پر آپ کو کبوتر نظر آتا ہے آپ کو ہرن، بھیڑ، بکری، شیر نظر آتا ہے، ہر نوع کو اللہ تعالیٰ نے اسی طریقے سے تخلیق کیا ہے جیسا کہ وہ ہے۔ ایسا نہیں ہے کہ چیزیں پہلے کچھ تھیں اور وقت کے بدلنے کے ساتھ ساتھ وہ کچھ اور ہو گئیں۔ جو جیسا ہے۔ ایسی صورت میں اس کی ضروریات کے لحاظ سے اسے تخلیق کیا ہے۔ بلی ہمیشہ بلی ہی رہی۔ چڑیا ہمیشہ سے چڑیا رہی۔ بلی آج سے ایک ہزار سال پہلے بھی ایسی ہی تھی

گوشت کھائیں گے۔ حالانکہ ہاڑ اور کبوتر دونوں ہوا میں اڑتے ہیں۔ کبوتر کی پرواز کافی زیادہ ہے۔ بہت اونچائی پر جاتا ہے۔ اس کی نگاہ بھی چیز ہوتی ہے۔ کئی میل دور زمین پر دانہ دیکھ لیتا ہے لیکن اس کو غذائی ضروریات کے لئے گوشت کی شکل میں پروٹین کی ضرورت نہیں ہے۔ اس کی ضروریات سبزی یا دانہ سے پوری ہو جاتی ہیں مگر خیل یا ہاڑ کو اگر گوشت نہ ملے تو یہ کمزور ہوتا شروع ہو جائیں گے اور ان کی قوت پر واز اور ان کی زندگی

جیسی آج ہے۔ آج سے دو ہزار سال، تین ہزار، پانچ ہزار سال پہلے بھی ایسی تھی۔

اللہ تعالیٰ نے اپنی قدرت سے خاص پروگرام کے تحت ہر مخلوق کو تخلیق کیا ہے۔ مثال کے طور پر بلی کے لئے یہ پروگرام ہے کہ وہ گوشت کھائے گی۔ بکری کے لئے یہ پروگرام ہے کہ وہ گوشت نہیں کھائے۔ وہ سب سے وغیرہ کھائے گی۔ کبوتر کے لئے پروگرام ہے کہ دانہ وغیرہ جیسی چیزیں اس کا رزق ہوں گی۔ خیل اور ہاڑ

سلسلہ عظیمیہ کے اراکین کو روحانی علوم کی مہادیات سے آگاہی فراہم کرنے کے لیے، قرآن پاک کی آیات میں غور فکر کی ترغیب دینے اور معلم و موزنی اعظم حضرت محمد ﷺ کے ارشادات کی روشنی میں اپنی شخصیت کی تعمیر کی طرف متوجہ کرنے کے لیے مرکزی مراقبہ ہلالِ کربلا میں محکمہ شعور اکیڈمی کے زیرِ اہتمام ستمبر 2010ء سے ہر ماہ ایک خصوصی نشست منعقد ہو رہی ہے۔ اس نشست میں ڈاکٹر وقار یوسف، محکمہ ان لائن لکچر دیتے ہیں۔ اس آن لائن کی تفصیلات روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے بھی قسط وار پیش کی جا رہی ہے۔



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)







# قرآنی انسائیکلو پیڈیا



ستر آئیڈیا کہ شد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو لید تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستور حیات اور ضابطہ زندگی ہے۔ ستر آئیڈیا تعلیمات انسان کی افسرہ روی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کرتی ہیں۔

## بیت

عقائد بیت کے معنی گھر اور مکان Home, House کے لیے جاتے ہیں۔ لیکن عربی زبان میں بیت اصل میں بات (ب ی ت) سے مشتق ہے قوی اقتدار سے جس کے معنی انسان کا رت کو کسی جگہ ٹھہرنا ملتا ہے۔ لیکن درختوں کے لفظ انسان کے مکان، گھر وغیرہ کے لیے استعمال ہونے لگا۔

بات کا لفظ عبادت کو کسی جگہ اکثرت پر لایا جاتا ہے اس کی خرد کلنی ہے جو دن میں ظہیر کے لیے لایا جاتا ہے۔ قرآن مجید میں یہ تعلیمات، بیوت، بیت اور بیوتانی صورت میں کل تھوڑا سا ترجمہ آیا ہے۔ ان آیات میں عام طور پر مٹی، پتھر یا لہجوں اور بالوں سے بنائے گئے گھر کا ذکر کیا گیا ہے۔ نیز بات کو سوچا ہوا گھر اور رت کو محلہ کرنے کا ذکر ہے۔

اس کے علاوہ نئی کے گھر والوں کا ذکر پہلی بیت کے نام سے لہ "بیت العتیق اور بیت الاحولہ" کے نام سے لہ کے گھر کا ذکر بھی کئی آیات میں کیا گیا ہے۔

ترجمہ: "لہ خدا ہی نے تمہارے لیے گھر وال (بیوتی گھڑ) کو رہنے کی جگہ بنایا لہ اسی نے چپوں کی کالوں سے تمہارے لیے گھر (بیوتی) بنائے جن کو تم بھادیکہ کر ستر میں کام

اکتوبر 2014ء



لاتے ہو۔ اور ان کی اون اور ریشم اور بالوں سے تم اسباب اور برتنے کی چیزیں (بناتے ہو جو) مدت تک (کام دیتی ہیں)۔ [سورہ نمل (16): آیت 80]

ترجمہ: ”اور تمہارے رب نے شہد کی مکھوں کو وحی کی کہ پہاڑوں میں اور درختوں میں اور اونچی اونچی چھتریوں میں جو لوگ بناتے ہیں گھر (بیٹھوٹا) بنا۔“ [سورہ نمل (16): آیت 68]

ترجمہ: ”اور یاد کرو جب اس نے تم کو قوم عاد کے بعد سردار بنایا۔ اور زمین پر آباد کیا کہ نرم زمین سے مٹی لے کر محل تعمیر کرتے ہو اور پہاڑوں کو تراش تراش کر گھر (بیٹھوٹا) بناتے ہو۔ پس خدا کی نعمتوں کو یاد کرو۔ اور زمین میں فساد نہ کرتے پھرو۔“ [سورہ اعراف (7): آیت 74]

ترجمہ: ”اور ہم نے موسیٰ اور اس کے بھائی کی طرف وحی بھیجی کہ اپنے لوگوں کے لئے مصر میں گھر (بیٹھوٹا) بناؤ اور اپنے گھروں (بیٹھوٹنگھ) کو قبلہ (یعنی مسجدیں) ٹھیراؤ اور نماز پڑھو۔ اور مومنوں کو خوشخبری سناؤ۔“ [سورہ یونس (10): آیت 87]

ترجمہ: ”مومنو! اپنے گھروں (بیٹھوٹنگھ) کے سوا دوسرے (کے) گھروں (بیٹھوٹا) میں گھر والوں سے اجازت لئے اور ان کو سلام کے بغیر داخل نہ ہو اگر وہ تمہارے حق میں بہتر ہے (اور ہم یہ نصیحت اس لئے کرتے ہیں کہ) شاید تم یاد رکھو۔ (البتہ) اگر تم کسی ایسے گھر (بیٹھوٹا) میں جاؤ جس میں کوئی راستہ نہ ہو (اور) اس میں تمہارا اسباب (رکھا) ہو تم پر کچھ گناہ نہیں اور جو کچھ تم ظاہر کرتے ہو اور جو پوشیدہ کرتے ہو خدا کو سب معلوم ہے۔“ [سورہ نور (24): آیت 27-28]

ترجمہ: ”اے ایمان والو! جب تک تمہیں اجازت نہ دی جائے تم بنی (مکمل) کے گھروں (بیٹھوٹ) میں نہ جایا کرو۔۔۔۔“ [سورہ احزاب (33): آیت 53]

ترجمہ: ”نہ تو اندھے پر کچھ گناہ ہے اور نہ ٹکڑے پر اور نہ بیمار پر اور نہ خود تم پر کہ اپنے گھروں (بیٹھوٹنگھ) سے کھانا کھاؤ یا اپنے باپوں کے گھروں (بیٹھوٹ) سے یا اپنی ماں کے گھروں (بیٹھوٹ) سے یا اپنے بھائیوں کے گھروں (بیٹھوٹ) سے یا اپنی بہنوں کے گھروں (بیٹھوٹ) سے یا اپنے چچاؤں کے گھروں (بیٹھوٹ) سے یا اپنی پھوپھیوں کے گھروں (بیٹھوٹ) سے یا اپنے ماموں کے گھروں (بیٹھوٹ) سے یا اپنی خالاؤں کے گھروں (بیٹھوٹ) سے یا اس گھر سے جس کی کھیاں تمہارے ہاتھ میں ہوں یا اپنے دوستوں کے گھروں سے (اور اسکا بھی) تم پر کچھ گناہ نہیں کہ سب مل کر کھانا کھاؤ یا جدا جدا اور جب گھروں (بیٹھوٹا) میں جایا کرو تو اپنے (گھر والوں کو) سلام کیا کرو (یہ) خدا کی طرف سے مہدک (اور) پاکیزہ (محض) ہے اس طرح خدا اپنی آیتیں کھول کھول کر بیان فرماتا ہے تاکہ تم سمجھو۔“ [سورہ نور (24): آیت 61]

ترجمہ: ”نکی اس بات میں نہیں کہ (احرام کی حالت میں) گھروں (البیٹھوٹ) میں ان کے بچھوڑے کی طرف سے آؤ بلکہ نیکو کار وہ ہے جو ریزگار ہو اور گھروں (البیٹھوٹ) میں ان کے



ورہازوں سے آیا کرہ اور خدا سے راز تھے یہو تاکہ نجات پائے۔ [سورہ بقرہ (2): آیت 189]  
ترجمہ: ”ان گھروں (نبیوت) میں (کہ) جن کے بارے میں اللہ نے ارشاد فرمایا ہے کہ بخدا  
کیے جائیں اور وہاں خدا کے ہم کا ذکر کیا جائے (اور) ان میں صبح و شام انکی تسبیح کرتے  
رہیں۔“ [سورہ نور (24): آیت 36]

ترجمہ: ”جن لوگوں نے خدا کے سوا (دیوں کو) کارساز بنا رکھا ہے ان کی مثال گڑی کی سی  
ہے کہ وہ بھی ایک گھر (بنیٹا) بناتی ہے اور کچھ ٹھک نہیں کہ قوم گھروں (النبیوت) سے گھر  
گڑی کا گھر (بنیٹ) ہے کاش یہ جانتے۔“ [سورہ صافات (29): آیت 41]

نیز اسی طرح پیہیت کے معنی رات بھر کوئی کام کرنے کے ہیں۔ رات بھر سوچ بچار کر رہ مشورہ کر رہ کسی  
کام کی تدبیر کر رہا کسی قوم پر رات کو حملہ کر رہا شب خون ماریا، الغرض نیند اور آرام کرنے کے علاوہ ہر وہ کام جو  
رات کو کیا جائے ریت کے مسٹوں میں آتا ہے۔ البینوت اس چیزوں کو کہتے ہیں جو رات بھر رکھی رہیں۔ مثلاً  
رات کو دوپہاؤ اور دوپہاؤ رات کا بچا کھانا ایسا معاملہ جس کی وجہ سے صاحب معاملہ رات بھر غور و خوض اور سوچ  
بچار کرتا رہا۔

ترجمہ: ”اور جو اپنے پروردگار کے آگے سجدہ کر کے اور (مغز و دلوں) سے کھڑے رہ کر راتیں  
بھر کرتے (یہی پشٹون) ہیں۔“ [سورہ فرقان (25): آیت 64]

ترجمہ: ”اور یہ لوگ منہ سے تو کہتے ہیں کہ فرامیہ واد ہیں لیکن جب تہمدے پاس سے چلے  
جاتے ہیں تو ان میں سے بعض رات کو تہمدی باتوں کے خلاف مشورے (ہیٹ) کرتے ہیں اور  
جو مشورے (یہی پشٹون) یہ کرتے ہیں خدا ان کو لکھ لیتا ہے۔“ [سورہ نمل (4): آیت 81]

ترجمہ: ”یہ لوگوں سے تو چھپتے ہیں اور خدا سے نہیں چھپتے حالانکہ جب وہ راتوں کو لکی باتوں کو  
مشورے (یہی پشٹون) کیا کرتے ہیں جن کو وہ پسند نہیں کرتا تو ان کے ساتھ ہوا کرتا ہے اور خدا  
ان کے (تمام) کاموں پر احاطہ کئے ہوئے ہے۔“ [سورہ نمل (4): آیت 108]

ترجمہ: ”اور کتنی ہی بستیاں ہیں کہ ہم نے تہا کر ڈالیں جن پر عدا غلب (رات کی) آیا جبکہ وہ  
سوئے تھے (بنیٹا) (دن کی) جب وہ قیلولہ کرتے تھے۔“ [سورہ اعراف (7): آیت 4]

ترجمہ: ”کیا بستیوں کے رہنے والے اس سے بے خوف ہیں کہ ان پر عدا غلب رات کو واقع  
ہو (بنیٹا) اور وہ بے خبر سو رہے ہوں؟“ [سورہ اعراف (7): آیت 98]



قرآن حکیم کی محسوس آیات و احادیث نبوی آپ کی روحانی اور علمی معلومات میں  
انسانے اور تبلیغ کے لئے شائع کی جاتی ہیں۔ ان کا احترام آپ پر فرض ہے۔



# روحانی سوال و جواب

ان صفحات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات متعلقہ نظریہ رنگ بنو راسخ خوابیں میں لکھیں گی پیش کرتے ہیں۔ سب سے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کر کے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔  
برائے مہربانی جوابی الفاظ ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے ساتھ اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال و جواب - 1-D, 1/7، ناظم آباد، کراچی 74600

سوال: خواب ہمیں کیوں نظر آتے ہیں اور ان کی کیا حقیقت و اہمیت ہے؟

(آئندہ شاہ جہلم محمد آصف داولپٹری)

جواب: ہماری زندگی دو دنوں میں گزرتی ہے، قرآن پاک میں ارشاد ہو رہا ہے:

”پاک ہے وہ ذات جس نے جہنم کو دو قسموں پر پیدا کیا۔“ (سورہ یسین - 36)

اس آیت کی روشنی میں بات کی جائے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ انسان یا کائنات میں موجود کوئی بھی نوع یا کسی بھی نوع کا کوئی فرد زندگی گزارنے کے لئے دو دنوں کا علاج ہے۔ تمامہ مثبت مقامی و غیرہ، اسی طرح نیند اور بیداری بھی ہیں۔ حواس ایک ہیں البتہ حواس میں ردوبدل ہو رہا ہے۔ حواس جب رات کے کھڑن میں داخل ہوتے ہیں تو خواب میں جاتے ہیں۔ اور حواس جب دن کے کھڑن میں داخل ہوتے ہیں تو بیداری میں جاتے ہیں۔ بیداری میں نہایت اور ملکیت ہم پر مسلط ہے۔ اور خواب (روحانی بیداری) ہمیں نہایت اور ملکیت سے آزاد کر دیتا ہے۔ انسانی زندگی کا نصف لاشعور ہے اور نصف شعور ہے۔ پیدائش کے بعد انسانی عمر کا ایک حصہ غیر شعوری حالت میں گزر رہا ہے۔ اگر ہم پوری زندگی میں نیند کا وقفہ شمار کریں تو وہ عمر کی ایک تہائی سے زیادہ ہو رہا ہے۔ غیر شعوری عمر اور نیند کے وقفہ ایک جگہ جمع کیے جائیں تو تمام عمر کا نصف ہوں گے۔ یہ نصف ہے جس کو انسان لاشعور کے زیر اثر بسر کر رہا ہے۔

ہماری زندگی کا نصف حصہ خواب کی حالت پر مشتمل ہے لیکن ہم یہ کبھی نہیں سوچتے کہ خواب کیا ہے؟ اس کی حقیقت اور اہمیت کیا ہے؟ اسی پر عالم خواب صدمے کے لب تک ایک سرگردان ہے حقیقت یہ ہے کہ عالم



خواب حقیقی ہے اور حالت بیداری اس کا محض عکس ہے، پرتو ہے۔ خواب عالم بیداری کے متوازی سرگرم حقیقی عالم ہے اور بیداری مفروضہ ہے۔ کتنی بڑی غلط فہمی اور کوتاہ نظری ہے کہ عالم خواب کا وہ مختصر حصہ جو بیدار ہونے کے بعد یاد رہ جاتا ہے اسے ہم خواب کے نام سے تعبیر کرتے ہیں۔

خواب کیا ہے.....؟ اس بارے میں مسلم اور غیر مسلم دانشوروں کے اپنے اپنے نظریات ہیں۔ خواب مستقبل بنی ہوئی چیز ہے۔ بچے خواب دیکھنے کی کیفیت گہری نیند کی حالت میں طاری ہوتی ہے۔ کبھی تصویروں کا احساس ہوتا ہے، کبھی آواز کا، کبھی وزن کا، کبھی خوشی اور مسرت کا، کبھی خوف و غم، حزن و ملال کا لیکن.....

خواب میں اکثر جسمانی تعلقات نفس کے ساتھ قائم رہتے ہیں۔ مگر جوں جوں نفس ترقی کرتا ہے جسم کا تعلق کم ہوتا جاتا ہے۔ نفس اور روح کا تعلق وجدان کی قوت عمل سے بڑھتا جاتا ہے۔

انسان کے لاشعور میں ازل سے اب تک کا تمام ریکارڈ موجود ہے۔ لاشعور میں سے جس قدر علم حاصل کر لیا جائے دراصل وہی انسان کا شعور ہے۔ لاشعوری ریکارڈ میں سے جتنا زیادہ ریکارڈ کوئی انسان پڑھ لیتا ہے۔ اسی مناسبت سے وہ صاحبِ ادراک ہو جاتا ہے۔ لاشعوری ریکارڈ میں جو ریکارڈ دنیاوی شعور میں نظر نہیں آتا وہ خواب میں نظر آتا رہتا ہے اور جو کچھ نظر آتا ہے وہ حاضی ہوتا ہے۔ خواب میں ملنے والے یہی اشارات "الہام" ہیں۔ جو رنگ، جنس، نسل اور مذہب کی تخصیص کے بغیر ہر انسان کی فطری اور روحانی صلاحیت ہے۔

قلندر بابا اولیاء فرماتے ہیں: "جس کو ہم خواب دیکھنا کہتے ہیں ہمیں روح اور روح کی صلاحیتوں کا سراغ دیتا ہے۔"



سوال: بہت سے لوگوں کے ساتھ ایسا ہوتا ہے کہ خواب میں جو کچھ دیکھا جائے وہ کچھ ہی عرصے میں بچ ہو جاتا ہے اور کبھی کبھی خواب میں جو چیز کھائی جائے اس کا ذائقہ منہ میں بیدار ہونے کے بعد دیر تک رہتا ہے۔ خود میرے ساتھ بھی ایسے چند ایک واقعات پیش آچکے ہیں۔ اس کی کیا وجہ ہے؟

(ندیم اقبال قریشی۔ بھریاوی)

جواب: خواب دیکھنے کا عمل ہمیں روح اور روح کی صلاحیتوں کا سراغ دیتا ہے۔ وہ اس طرح کہ ہم سوئے ہوئے ہیں۔ تمام جسمانی اعضاء بالکل مستعمل ہیں۔ صرف سانس کی آمد و شد جاری ہے۔ لیکن خواب دیکھنے کی حالت میں ہم چل پھر رہے ہیں، باتیں کر رہے ہیں، سوچ رہے ہیں، غمزہ اور خوش ہو رہے ہیں یعنی کوئی کام ایسا نہیں ہے کہ جو ہم بیداری کی حالت میں کرتے ہیں اور خواب کی حالت میں نہیں کرتے۔

یہ اعتراض کیا جاتا ہے کہ خواب دیکھنا صرف ایک خیالی چیز ہے اور خیالی حرکات ہیں۔ کیونکہ جب ہم جاگ اٹھتے ہیں تو کئے ہوئے اعمال کا کوئی اثر باقی نہیں رہتا۔ یہ بات درست نہیں ہے۔ ہر شخص کی زندگی میں ایک، دو، چار، دس، بیس ایسے خواب ضرور نظر آتے ہیں کہ جاگ اٹھنے کے بعد یا تو اسے نہانے اور غسل کرنے کی ضرورت پڑتی ہے یا کوئی ڈراؤنا خواب دیکھنے کے بعد اس کا خوف اور دہشت دل اور دماغ پر مسلط ہو جاتا ہے یا جو کچھ خواب



میں دیکھا ہے وہی چند گھنٹے، چند دن یا چند مہینے یا چند سال بعد من و عن بیداری کی حالت میں پیش آتا ہے۔ ایک فرد واحد بھی ایسا نہیں ملے گا جس نے اپنی زندگی میں اس طرح کا ایک خواب یا ایک سے زائد خواب نہ دیکھے ہوں۔ اس حقیقت کے پیش نظر اس بات کی تردید ہو جاتی ہے کہ خواب محض خیالی حیثیت رکھتا ہے۔ اب ہم بیداری کے اعمال اور واقعات نیز خواب کے اعمال اور واقعات کو سامنے رکھ کر دونوں کا موازنہ کرتے ہیں۔

یہ روز مرہ ہوتا ہے کہ ہم گھر سے چل کر بازار پہنچ گئے۔ کسی ایک خاص دکان پر کھڑے ہیں اور سودا خرید رہے ہیں۔ اگر اس وقت کوئی شخص ہم سے سوال کرے کہ دکان پر پہنچنے تک راستے میں آپ نے کیا کیا دیکھا تو ہم فوراً یہ جواب دیتے ہیں کہ ہم نے کچھ خیال نہیں کیا۔ بات یہ معلوم ہوئی کہ بیداری کی حالت میں ہمارے ارد گرد جو کچھ ہوتا ہے۔ اگر ہم پوری طرح متوجہ نہ ہوں تو کچھ نہیں معلوم ہوتا کہ کیا ہوا کس طرح ہوا اور کب ہوا؟ اس مثال سے یہ معلوم ہوا کہ بیداری ہو یا خواب، جب ہمارا ذہن کسی چیز کی طرف یا کسی کام کی طرف متوجہ ہے تو اس کی اہمیت ہے ورنہ بیداری اور خواب دونوں کی کوئی اہمیت نہیں ہے۔ بیداری کا بڑے سے بڑا فرق بے خیالی میں گزرتا ہے اور خواب کا بھی بہت سا حصہ بے خبری میں گزر جاتا ہے۔ کتنی ہی مرتبہ خواب کی بڑی اہمیت ہوتی ہے اور کتنی ہی مرتبہ بیداری کی بھی کوئی اہمیت نہیں ہوتی پھر کیوں کر مناسب ہے کہ ہم خواب کی حالت اور خواب کے اجزاء کی جو زندگی کا نصف حصہ ہے، نظر انداز کر دیں۔



سوال: خیالی خواب اور حقیقی خواب میں کیا فرق ہے، نیز یہ کہ انسان کسی کے بارے میں مسلسل سوچتا ہے تو خیال کی صورت میں خواب میں نظر آ جاتا ہے اگر رجحان اچھی باتوں کی طرف ہے تو وہ جو خواب دیکھتا ہے اس کو اچھا کہا جاتا ہے لیکن جب بڑے خیال خواب بنتے ہیں تو اس کو بُرا کہہ دیا جاتا ہے حالانکہ وہ بھی خیال ہوتا ہے۔

(روحی خان۔ کوئٹہ)

جواب: کائنات میں کوئی بھی خیال کوئی دائرہ کوئی بھی چیز یہاں بے معنی نہیں ہے ہر خیال کے دو قسم کے معنی نکلتے ہیں یا خیال میں مثبت معنی نکلیں گے یا خیال میں منفی معنی نکلیں گے۔ ایک شیطانی علم ہے ایک رحمانی علوم ہے اور جتنے بھی پیغمبر اس دنیا میں تشریف لائے ان کی یہی تعلیمات رہیں کہ ”رحمانی علوم سیکھو، رحمانی علوم سیکھنے کے بعد ان پر عمل کرو تا کہ تم رحمن سے قریب ہو جاؤ۔“ شیطانی علوم نہ سیکھو اور شیطانی علوم پر عمل بھی نہ کرو اس لئے کہ شیطانی علوم پر عمل کرنے سے آدمی شیطان سے قریب ہو جائے گا۔ اب ایک انسان کے ذہن میں جو ہیں گھٹے یہی خیال رہتا ہے کہ پیسہ پیسہ، اس کو پیسہ کی ہوس ہے تو ظاہر ہے کہ خواب میں وہ دولت ہی دیکھے گا اور ایک آدمی اس خیال میں رہتا ہے کہ وہ انسانوں کی بھلائی کے لیے کوئی کام کرے، اس کے خیالات جو ہیں وہ خواب میں بھی کام کریں گے۔ کوئی خیال بے معنی نہیں ہوتا ہے یا تو اس میں شیطانیت ہوتی ہے، یا اس میں رحمانیت ہوتی ہے تو پیغمبر ان علیہم السلام نے شیطانیت کو روکا ہے اور شیطانی خیال سے دور رہنے کی ہدایت کی ہے اور اللہ تعالیٰ سے قریب ہونے کے لئے اور رحمانی علوم سیکھنے کے لئے ہدایت بخشی ہے۔







ورود کے اندر شعوری عزاحت نوتی ہے تو سکت اور بڑھتی ہے سکت میں اضافہ کے بعد سالک قیمری منزل میں داخل ہو جاتا ہے اس مقام کو کشف کہتے ہیں۔ کشف کے بعد الہام اور الہام کے بعد معائنہ اور معائنہ کے بعد مشاہدہ ہوتا ہے۔ مشاہدے کے بعد خیر اور میر کے بعد فتح کا مقام ہے۔ یہ سب مقامات سیاہ نقطے کے اور اک ہیں۔ جیسے جیسے شعور سیاہ نقطے کے قریب ہوتا چلا جاتا ہے اسی مناسبت سے وسعت پیدا ہوتی ہے اور وسعت میں اضافے کے ساتھ شعور

کی رفتار میں اضافہ ہوتا رہتا ہے اور یہی رفتار بڑھ کر ساتھ ہزار گنا ہو جاتی ہے اور جب کسی بندے کے اندر شعوری رفتار ساتھ ہزار گنا ہو جاتی ہے تو اس کے سامنے فرشتے آ جاتے ہیں فتح کے حامل بندہ کی بصیرت اتنی وسعت اختیار کر لیتی ہے کہ وہ ازل سے ابد تک کے معاملات کو کھلی آنکھوں سے دیکھتا اور سمجھتا ہے۔ فتح کے مقام پر مراقبے کی ضرورت نہیں رہتی۔ وہ بندہ جو اللہ کے انعام کے تحت فتح سے واقف ہو جاتا ہے یا جس کے ذہن میں فتح کی رفتار پرواز

کتاب لوح و قلم روحانی سائنس پر وہ منفرد کتاب ہے جس کے اندر کائناتی نظام اور تخلیق کے فارمولے بیان کیے گئے ہیں۔ ان فارمولوں کو سمجھانے کے لیے سلسلہ عظیمیہ کے سربراہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے روحانی طلباء اور طالبات کے لیے باقاعدہ لیکچرز کا سلسلہ شروع کیا جو تقریباً ساڑھے تین سال تک متواتر جاری رہا۔ یہ لیکچرز بعد میں کتابی صورت میں شائع کیے گئے۔ ان لیکچرز کو روحانی ڈائجسٹ کے صفحات پر پیش کیا جا رہا ہے تاکہ روحانی علوم سے دلچسپی رکھنے والے تمام قارئین حضرات و خواتین ان کے ذریعے آگاہی حاصل کر سکیں۔



متحرک ہو جاتی ہے وہ کائنات کے بعد ترین موصولوں میں نظام شمسی کو جتا اور طبعی عمر تک پہنچ کر فنا ہوتے دیکھتا ہے۔

کائنات ازل ہے۔ ایسی ازل جس میں کائنات ہر آن ہر لمحہ تخلیق ہو رہی ہے۔ ہر طرف تخلیق ہو رہی ہے اور دوسری طرف فنا ہو رہی ہے۔ فنا اور بقا کا یہ نظام ہر لمحہ جاری و ساری ہے۔ فنا اور بقا کے لحاظ اتنی تیزی سے جاری اور متحرک ہیں کہ ہم انہیں کسی بھی طرح وقت کے پیمانے میں بند نہیں کر سکتے۔ اس ہی لیے اس کو سیاہ نقطہ کے اندر سیکنڈ کا کھربوں حصہ کہا گیا ہے یعنی ایک سیکنڈ کے کھربوں حصے میں لاشعور کھکشانی نظام تخلیق پاتے ہیں اور اسی لمحے سیکنڈ کے کھربوں حصہ میں فنا ہو جاتے ہیں۔ ہم انسان کی فنا اور بقا کو ٹائم اور اسپیس میں بیان نہیں کر سکتے۔ جس طرح پیدائش کے بعد بچہ ہر آن پیدا ہو رہا ہے اور مر رہا ہے اسی طرح ساری کائنات سیکنڈ کے کھربوں حصہ میں تخلیق ہو رہی ہے اور اسی لمحہ میں فنا ہو رہی ہے۔

رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے۔

قلم لکھ کر خشک ہو گیا۔

خدا کا حامل بندہ یہ دیکھتا ہے کہ لاشعور کھکشانی نظام تخلیق ہو رہے ہیں اور لاشعور دور سے گزر کر فنا ہو رہے ہیں۔ خدا کا ایک سیکنڈ ازل سے ابد تک محیط ہوتا ہے اس سے یہ نتیجہ مرتب ہوتا ہے کہ "وقت" محض ایک مفروضہ ہے اور ایک ایسی اطلاع ہے جس اطلاع کو ہم شعوری طور پر محیط کر کے دیکھنا چاہتے ہیں۔ جب کہ وہ محدود نہیں ہے۔

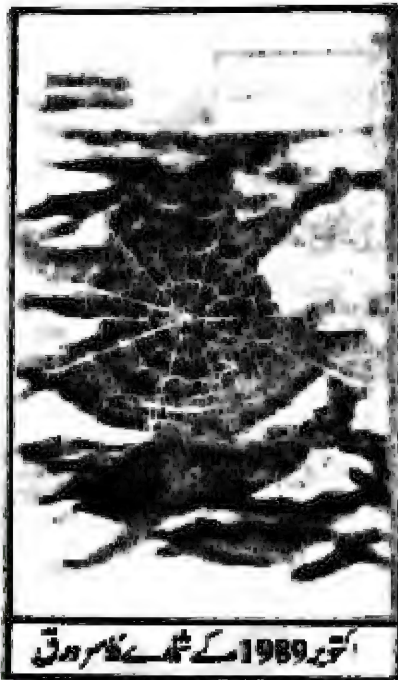
ہم کہتے ہیں کہ زید اخبار پڑھتا ہے اور زید کہتا ہے کہ میں نے اخبار پڑھا۔ میں نے خط لکھا۔ کون کہتا ہے اخبار کس نے پڑھا خط کس نے لکھا....؟ یہ سب زید نے کہا مگر بیان کرنے والا سمجھنے والا زید کا ذہن ہے۔ زید نے کیا کہا؟ اس کا جاننے والا زید کا ذہن ہے۔ جاننے کی نوعیت اطلاع سے زیادہ کچھ نہیں ہے۔ زید نے کیا کام کیا۔ اس کا جاننے والا زید کا ادراک ہے۔ جب ہم زید کے جاننے کا تجزیہ کرتے ہیں تو ہمیں اس کے علاوہ کوئی بات نظر نہیں آتی کہ جاننے کی نوعیت اطلاع سے زیادہ نہیں ہے۔ زید کے ذہن میں ایک اطلاع وارد ہوئی کہ اخبار پڑھا۔ دوسری اطلاع پر زید نے خط لکھا۔ اس کے علاوہ کچھ نہیں کہہ سکتے کہ جاننے پڑھنے کی نوعیت اطلاع سے زیادہ نہیں ہے۔ اخبار پڑھنا خط لکھنا سب اطلاعات ہیں۔

یہ تسلیم کر لینے کے بعد کہ زید کا خط لکھنا اخبار پڑھنا اطلاعات ہیں تو یہ تلاش کرنا ضروری ہو گیا کہ زید کون ہے....؟ اگر ہم ان اطلاعات سے قطع نظر کر لیں تو یہ کہنا کہ زید کون ہے اور زید نے کیا کیا۔ سب بے معنی باتیں ہیں۔

حقیقت صرف یہ ہے کہ زید کے ذہن کو اطلاعات موصول ہوئیں اور اس نے ان اطلاعات کو قبول کیا۔ اطلاع دینے والا بھی ذہن ہے اور قبول کرنے والا بھی ذہن ہے۔ اطلاع دینے والا اور اطلاع قبول کرنے والا وہی سیاہ نقطہ ہے جسے ادراک کہا گیا ہے۔







اکتوبر 1989 کے شمارے کا سرورق

اس ماہ کے مضامین میں شہید مہدی رسول اللہ ﷺ کی طرز زندگی، حیات بعد از موت مہدی اکرم ﷺ، بحیثیت طبیب، کبکشا میں، ناقاش علق مریش، منشی توانائی، اسلام اور انسانی حقوق، انسانی زندگی پر پودوں کے اثرات، ظلیات کی کرشمہ سازی، دو شہزادے، ام المومنین حضرت عائشہ بنت قیس، ام المومنین حضرت یسویہ بنت جندبہ کی لغت، بچوں کی مادیات، کینسر، چھ کرہ سورج جبکہ سلسلہ دار مضامین میں نور الہی نور نبوت، آواز دوست، صاحب نقل عظیم، علامہ اور انسان، گیارہ ہزار فرقہ کشی، بی اسائیگونی، محفل مراقبہ، عکائی جہان، آپ کے مسائل شامل تھے اس شمارے سے منتخب قرر "اہرام کا جن" قارئین کے ذوق مطالعہ کے لیے دی جا رہی ہے۔



کیا آپ کو بے خوابی کی شکوت ہے؟  
کیا آپ کی وقت ادوی کر رہا ہے؟  
کیا مچلی سے مچلی کا بھی آپ پر اثر نہیں کرتی؟  
کیا آپ کو مفرحہ خیر کے فوائد حاصل نہیں ہوتے؟  
کیا آپ کی خوبصورتی بھ پڑتی جا رہی ہے؟

بقرہ میں سے بے ہوش ہوئے یوں مکمل اہرام 2 صدیوں سے مصر کی بچان بے ہوش ہوئے ہیں، لہذا عجیب و غریب ساخت حیرت انگیز خصوصیات اور پراسرار اثرات نظر

ان تمام مسائل سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے کسی دینی یا دنیوی شخص کی ضرورت نہیں ہے۔ بس اہرام کے جن کو اپنے پاس رکھیں۔



اکتوبر 2014ء



آج نہیں تھے۔

ماہرین فن تعمیر بتاتے ہیں کہ ہرام سے زیادہ مضبوط اور کوئی چو میٹری کی شکل ممکن نہیں۔ چار، گنبد اور دو سری تمام شکلوں پر زمینی کشش شکل مسلسل بڑھ رہی ہوتی ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ یہ عمارتیں کمزور ہو کر زمین بوس ہو جاتی ہیں لیکن ہرام کی خصوصیت طویل زمین کی کشش کو باطل کر دیتی ہے۔ اسی وجہ سے ہرام زلزلے، طوفان، بارش اور دوسرے قدرتی حوادث کو برداشت کرتے چلے آ رہے ہیں۔ یہ نسل انسانی کی قدیم ترین تعمیر ہے جو اب بھی جوں کی توڑ رہ رہا ہے۔

ہرام کی دیواریں کئی گز موٹی ہیں۔ لیکن اس کے باوجود یہ 000840 فیصد تک گھج گیا ہے۔ آج ہم فن تعمیر میں بے انتہا ترقی کرنے کے بعد بھی یہ مسئلہ حل نہیں کر سکے کہ ہزاروں نین دہائی پتھر کیسے اٹھائے گئے اور ان کو 000840 فیصد درست ہو کر کیسے کیا گیا۔ جبکہ ہماری گھڑیوں کے پرزے بھی آج گھج نہیں ہوتے۔ یہ عظیم الشان اور پھائی اور درست ڈھلے کس طرح بنائے گئے....؟ اور ان کے پیچھے کیا مقاصد تھے....؟

چارہ کا قحط دسویں صدی کا انسان ابھی تک ان گھٹیوں کو نہیں سلجھا سکا ہے۔ سب سے مشہور ہرام ہٹا کا ہے جس کا شمار دنیا کے سات عجائبات میں ہو چکا ہے۔ اس کی اونچائی 450 فٹ ہے۔ اس ہرام میں ایسی تحریریں درج کئے گئے ہیں جن کو حاضرین ابھی تک نہیں پڑھ سکے ہیں۔ مشہور ہے کہ ان تحریروں میں ان کا ماضی، حال اور مستقبل موجود ہے۔

ہرام کا سارا جادو اس کی خصوصیت بھٹ اور ڈھلے میں ہے۔ چو میٹری کی خصوصیت بھٹ کے اثرات اس میں موجود ہیں۔ کاپانی ٹھک کر کے انہیں سولے محفوظ کر دیتی ہے۔ اس بات کا کٹاف سب سے پہلے ایک

بادشاہوں کے قلعے سے لوگوں میں ان ہرام کے بارے میں ایک عجیب تجسس پایا جاتا ہے۔ یہ ہرام جنہیں قدیم مصری اپنے فرامین کے لیے اس طرح بناتے تھے کہ مرنے کے بعد بھی ان کے بادشاہوں کے جسم ان مقبروں میں خراب نہ ہوں، اب عام لوگوں کو بھی قندہ پہنچانے لگے ہیں۔

قدیم مصری قومیں ہرام کے فوائد اور اس کے نظریہ و اصول سے بخوبی واقف تھیں۔ بے حد جستجو کے بعد بھی ماہرین آثار قدیمہ یہ نہیں بتا سکے کہ ان ہراموں کے بنانے کا اصل سبب کیا تھا....؟ کیا ہرام مردے محفوظ کرنے کے لیے بنائے گئے....؟ کیا ان میں نسل انسانی کی تاریخ محفوظ ہے....؟ کیا اس کے پیچھے کوئی سائنسی مقصد تھا....؟ ایسے بہت سے سوالوں نے سر اٹھا لیا۔ لیکن ان سوالوں کا کوئی گھج جواب نہیں ملا۔ آخر لاکھوں انسانوں کی محنت اور بے تحاشا دولت خرچ کرنے کا کیا مقصد تھا....؟ شاید ان سوالوں کا جواب اسکندریہ کی لائبریری میں موجود تھا جو 30 سال پہلے تباہ کر دی گئی۔ ہرام ہرام کے تہہ خانوں میں فرعون کی مٹی اور فرعون کے سپاہیوں، پالتو جانوروں، غلاموں اور کنیزوں کی میاں ملیں۔ ان کے علاوہ ہتھیار، سارے مسلمان، زیورات، شہد اور گندم بھی برتنوں میں رکھا ہوا ملا۔ حیرت ہے کہ ہزاروں سال پرانا گندم اور شہد آج بھی تروتازہ ہے۔

تہذیب مصر لاشیں محفوظ کرنے کے فن میں یکتا تھی۔ لاشوں کے اندر دہائیوں سے (آستیں، معدہ، دل و دماغ) نکال کر اس کے اندر کیمیائی مرکبات چھڑک کر جسم پر کپڑے لپیٹ دیتے تھے۔ اس کے بعد لاشوں کو ہرام میں رکھ دیا جاتا تھا۔ کیمیائی عمل اور ہرام کی ماسطوم قوت کی وجہ سے لاشیں بالکل محفوظ رہتی تھیں۔ ہزاروں سال گزرنے کے بعد بھی چمڑے، جسم پر لپیٹنے کی کے ذرا بھی

تعمیرات



یہاں نے کیا۔ اس سیاح نے اہرام کی سیر کے دوران یہ شاہد کیا کہ اہرام کے اندر بادشاہ کے تہ خانے میں بہت سی بلیاں مکتے وغیرہ اندر آکر داخل جانے کا راستہ بھول گئے اور وہیں مر گئے۔ مگر ان کے جسم نہیں سڑے۔

اس انکشاف پر سائنسدانوں نے تحقیق شروع کی کہ کیا وجہ ہے کہ یہ جانور اہرام کے اندر مرنے کے بعد سڑے نہیں۔ ابتدا میں یہ نظریہ قائم کیا گیا کہ اہرام کی بناٹ، پتھروں یا ہوا میں ایسی کوئی بات ہے جو جسم کو سڑنے نہیں دیتی بلکہ ان میں سے پانی کو بخارات کی شکل میں تیزی سے خارج کرتی رہتی ہے اس وجہ سے یہ اجسام خشک ہو کر گتے سڑنے سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ مزید تجربات کے بعد سائنسدان اس نتیجے پر پہنچے کہ اہرام کی بناٹ میں اس کی جیو میٹری سب سے زیادہ اہم ہے اس طرح سائنسدانوں نے ہم نیاو میڈیم اور عقلی علوم کے ماہروں کے ان دعوؤں کو باطل کر دیا جن کے مطابق اہرام میں ایک پراسرار روحانی طاقت یا طلسم موجود ہے۔ اس طرح موجود انسان نے اہرام کی پراسرار قوت کے صدیوں پرانے معجزہ کا راز پایا۔ تاہم سائنسدان اب بھی یہ بات بتانے سے قاصر ہیں کہ اہرام میں یہ حیرت انگیز خصوصیات جیو میٹری کے مخصوص ذالیوں اور اہرام کی خاص سمت سے کس طرح پیدا ہو جاتی ہیں۔

اہرام کی اس پراسرار طاقت سے قائمہ اٹھانے کے لیے آپ کو کروڑوں روپے، لاکھوں ٹن پتھروں اور انجینئروں کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ معمولی گتے یا لکڑی سے بنا ہوا کسی بھی پائش کا اہرام اپنے اندر اہرام مصر جیسی خصوصیات رکھتا ہے۔

تجربات کے بعد اہرام سے جو تصدیق شدہ فوائد

حاصل ہوئے ان میں سے چند یہ ہیں۔

کھانے کی اشیاء اہرام میں نہیں سڑتی بلکہ ٹھوس اور جم میں کم ہو جاتی ہیں اور ان کی قوت اور ذائقہ بڑھ جاتا ہے۔ اہرام میں رکھی ہوئی خشک اجناس مثلاً آلیہوں، جو، باجرہ، چاول وغیرہ کیڑوں سے محفوظ رہتے ہیں، تازہ دودھ کو اہرام میں تین سے چار مہینے تک رکھنے سے بہترین قسم کا پنیر حاصل ہو تا ہے۔ اگر اہرام میں پھلوں اور سبزیوں کے چار کے جائیں تو ان پھلوں سے صحت مند اور زیادہ پھل پھول والے درخت اور سبزیاں پیدا ہوں گی۔ پندرہ دن تک اہرام میں رکھا ہوا پانی جب پودوں کو دیا گیا تو ان کی نشوونما اور جسامت میں قابل ذکر اضافہ ہوا۔

آٹھ، نو فٹ کے اہرام میں سونے سے بنیے کا دورا پیہ کم ہو جاتا ہے اور پیدا ہونے پر زیادہ فرحت اور طاقت حاصل ہوتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اہرام کے اندر چاند گھٹنے کی نیند اہرام کے باہر آٹھ گھنٹے کی نیند کے برابر ہے۔ اکثر لوگ یہ شکایت کرتے ہیں کہ انہیں مراقبہ میں کچھ نظر نہیں آتا۔ اگرچہ مراقبہ میں کامیابی حاصل کرنے کے طور طریقے کچھ اور ہیں۔ لیکن اگر ایک بڑے اہرام میں بیٹھ کر مراقبہ کیا جائے تو مراقبہ میں جلدی یکسوئی پیدا ہوتی ہے اور ذہن میں مادی اشیاء کا عکس پڑنے لگتا ہے۔ سنے اور واضح خواب نظر آنے لگتے ہیں۔ مادی مصلحتیں بڑھنے لگتی ہیں۔

اہرام ذخم بھرنے کی رفتار کو تیز کر دیتا ہے۔ جب زخموں اور چوٹوں کو اہرامی قوت کے زیر اثر لایا گیا تو وہ ذخم بہت جلد اچھے ہو گئے۔ آٹھ سے بارہ انچ کے اہراموں نے ان زخموں کو اتنی جلدی ٹھیک کر دیا کہ ڈاکٹر حیران رہ گئے۔ اسی طرح اگر وہاں کو کچھ عرصہ اہرام میں رکھا جائے تو اس صاعکی تاثیر اور قوت شفا بڑھ

اکتوبر 2014ء



پیدا شد انہیں اور اس پر ذی کی مدد سے اسکو درجہ  
کاڑا یہ بنائیں۔ دیکھیے شکل میں AB اور BC کو ہٹا دیا  
کریں گے اتنی ہی ہیرم کی بلندی میں اضافہ ہو گا لیکن  
AB اور BC کی لمبائی بالکل مساوی ہو اب آپ AC کو  
طاویز۔ اس مثلث کو کاٹ کر صفحہ کر لیں۔ اب باقی تین  
توں پر بھی اسی طرح بالکل یکساں کی شکل بنا کر  
کاٹ لیں اب ان چاروں مثلثوں کو اس طرح رکھیں کہ  
اسکو درجہ والے زاویے اوپر کی طرف ہوں۔ دیکھیے  
شکل دو نم چاروں مثلثوں کے AC کے نصف پر کر اس کا  
دیں اب آپ ان مثلثوں کو نیپ سے جھڑویں۔ شکل سو نم  
حاصل ہو جائے گی۔

ب آپ قلب نمائیں اور جس جگہ ہیرم رکھا ہو  
وہاں پر قلب نمائیں۔ اس سے بہت احتیاط کے ساتھ شکل اور  
جوب کی لکیریں پھیلیں پھر مشرق اور مغرب کی  
لکیریں ڈالیں۔

ب آپ ہیرم اس طرح رکھیں کہ چاروں مثلث  
کے کراس کے تھان چاروں حوں بالکل یکجہ جائیں  
دیکھیے شکل چارم۔

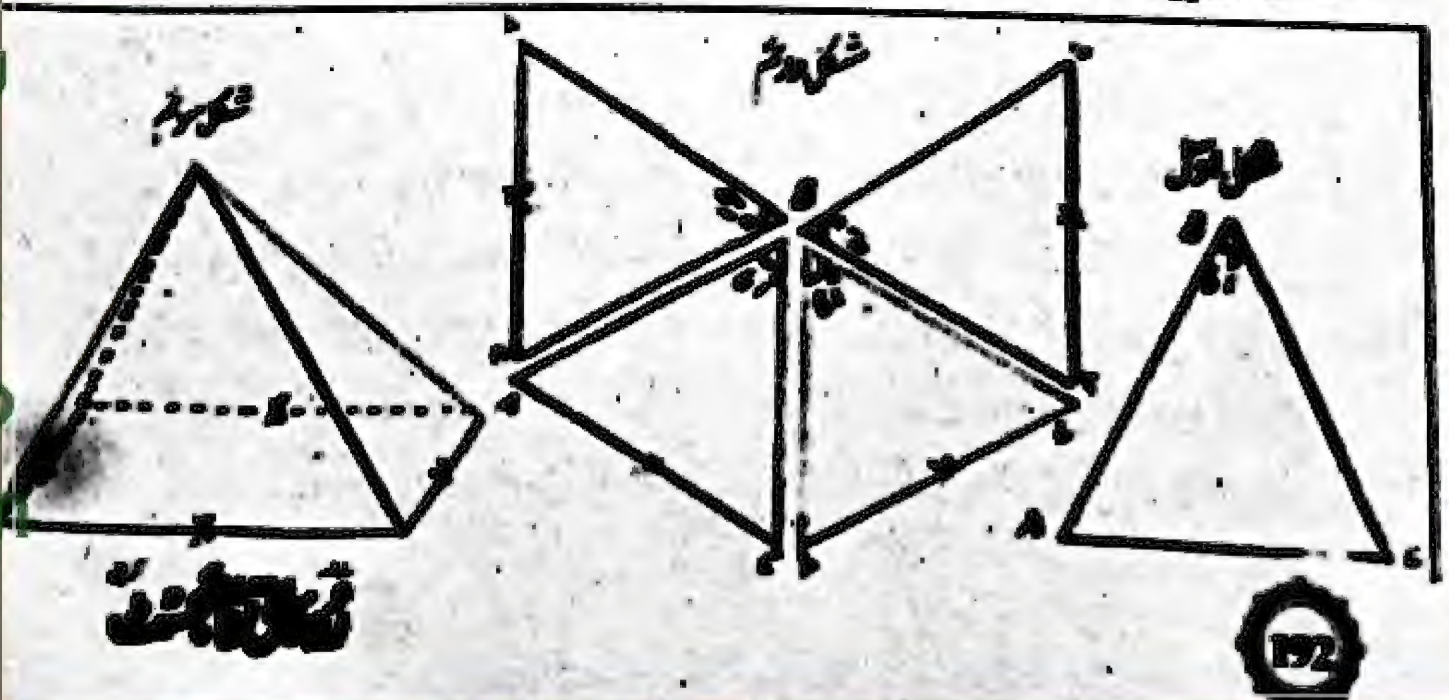
ہیرم کے درجہ خطہ چارہ خطہ مثل جوب اور خطہ  
مشرق مغرب ایک دوسرے کو قطع کر دے ہیں۔ نقطہ Q  
ہے BQ کی پائش سے ہیرم کی اونچائی معلوم ہو جائے  
گی۔ نقطہ Q ہیرم کا نیچہ وسط ہے۔

جانی ہے۔ ڈاکٹر حضرت ہیرم کی اس خصوصیت سے  
لپٹے مریضوں کو بہت فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔

اگر ہیرم میں جو ہٹے ہوئے پانی رکھا جائے اور پھر اس  
پانی سے چرو دھوئیں تو چروہ پر رونق اور سرخی پیدا ہوتی  
ہے۔ جلد زیادہ خوبصورت اور ملائم ہو جاتی ہے اور جھریاں  
آہستہ آہستہ ختم ہو جاتی ہیں۔ ہیرم کے نیچے اوروں اور تھیں  
الٹی خوبصورتی میں اضافہ اور حفاظت کے لیے ہیرم پانی  
استعمال کرتی ہیں۔ اگر اسی پانی سے سر دھویا جائے تو بالوں  
کا گرتا کم ہو جاتا ہے اور بالوں کی افزائش بڑھ جاتی ہے۔  
لہذا ہم بتاتے کا طریقہ

ہیرم تیار کرنے کا طریقہ نہ شکل ہے نہ مہنگ  
ہیرم کی تیاری میں صرف تین چیزیں درکار ہوں گی۔  
1۔ اچھی قسم کے چارہ دو گتے 2۔ پھل 3۔ ایک  
درود مست بھی 4۔ اسکیل 5۔ ایک درست قلب نم  
6۔ کٹر 7۔ نیپ۔

کام شروع کرنے سے پہلے یہ بات اچھی طرح ذہن  
رکھیں کہ لکیریں کہ ہیرم کا درجہ بالکل اس کے تھلیوں اور سمت  
میں پوشیدہ ہے۔ اگر ہیرم کی پائش اس قدر ہو کہ وہ اس کی  
قلبی ہوئی تو آپ کی تحت ہو گا جائے گی اور ہیرم سے  
سطح پر نتائج حاصل نہیں ہوں گے۔ اس لیے ہیرم کی  
پائش اس قدر ہو کہ وہ اس کے ساتھ ملے جائیں  
اور اچھی طرح چمک کرنے کے بعد انہیں کاٹا جائے۔





اور دوسرے ہائی وولٹیج آلات کے قریب نہ رکھیں۔ اہرام کو ایسی جگہ رکھیں جہاں درجہ حرارت اور ہوا کی نمی میں کم سے کم تبدیلی واقع ہو۔ اہرام میں اشیاء رکھنے کے بعد اہرام کو بار بار اپنی جگہ سے ہاتھ نہ اٹھائیں۔ پینے کا پانی از کم بارہ گھنٹے اہرام میں رکھیں۔ اہرام میں اشیاء رکھنے کے لیے غیر دھاتی برتن استعمال کریں اگر چیزوں کو ڈھانپنے کی ضرورت محسوس ہو تو انہیں باریک کاغذ یا پتلے کے کپڑے سے ڈھانکیں۔

اہرام کو ضرورت کے مطابق بالواسطہ یا بلا واسطہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً پہلے ایلیمینیم کے پترے (foil) کو نکال کر اس میں گوشت لپیٹ دیں۔ گوشت کافی عرصہ تک خراب نہیں ہوا یا کچھ افراد نے ایلیمینیم کے فویل کو دوپٹے تک اہرام میں رکھنے کے بعد اسے لپٹے کپڑوں کے نیچے اس طرح رکھا کہ وہ جسم کو مسلسل چھوتا رہے اور وہ یہ دیکھ کر حیرت زدہ رہ گئے کہ ان کی تھکن سر درد، اور بے خوابی آہستہ آہستہ ختم ہو گئی۔ بہت سی بیماریاں جن میں سر درد، بخار، دمہ، ناک کا بند ہونا، ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کا جوڑنا، السر، اعصابی درد، بے خوابی، خارش، پھوڑے وغیرہ شامل ہیں اہرام کی مدد سے جلد ختم ہو گئیں۔ آٹھ، نو فٹ اونچے اہرام میں داخل ہونے کے لیے بند ہونے والا دروازہ اور ہوا کے لیے ایک چھوٹی کھڑکی بنائی جاسکتی ہے۔ اندر بیٹھنے کے لیے اہرام کے عین وسط میں ایک کرسی یا اسٹول رکھ لیں۔

ذیل میں مختلف لوگوں کے اہرام سے متعلق ذاتی تجربات اور تجربے دیے جا رہے ہیں تاکہ ان تاثرات کے ذریعے اہرام کے استعمال کو عام کرنے میں مدد مل سکے۔

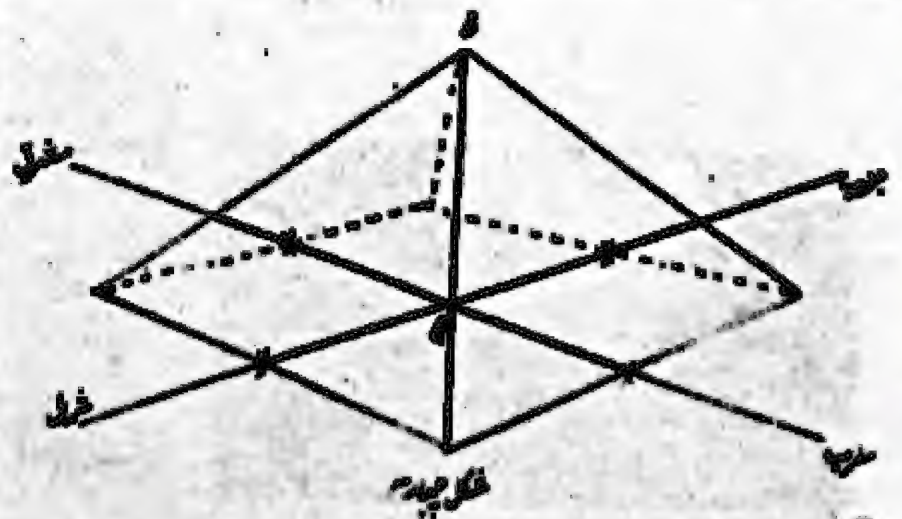
اگر بڑے اہرام میں IQ کی پیکش نوٹ ہے تو نقطہ Q سے تین فٹ اوپر اہرام کا اثر سب سے زیادہ ہو گا جو کہ 1/3 اونچائی ہے۔ اہرام میں اشیاء رکھنے کے لیے مٹے یا لکڑی وغیرہ کا 1/3 اونچائی کا پلیٹ فارم تیار کریں اس کو نقطہ Q پر رکھ دیں۔ پلیٹ فارم کا مقصد اشیاء کو اہرام کی 1/3 اونچائی پر رکھنا ہے تاکہ اہرام بھرپور طریقہ سے عمل کر سکے۔

### اہرام کا ٹیسٹ

اہرام بنانے کے بعد یہ معلوم کرنے کے لیے اہرام اور اس کی سمتیں درست ہیں یا نہیں، ایک چھوٹے سائز کے لمبے طشت میں تھوڑا سا شہد رکھیں۔ طشت کی ایک جانب شمال اور دوسری جانب جنوب ہو۔ اس کے بعد اس پر اہرام رکھ دیں۔ اگر اہرام اور سمتیں صحیح ہیں تو ایک ہفتہ بعد شہد میں قلمیں بن جائیں گی۔ گاڑھا پن اور چکنے کی خاصیت بڑھ جائے گی۔ اگر نتیجہ اس کے برعکس ہے تو اس کا مطلب ہے کہ یا تو اہرام صحیح نہیں بنا۔ یا اس کی شمال جنوب کی سمت غلط ہے۔

### احتیاط

اگر اہرام لکڑی، مٹی، پلاسٹک، تختے یا شیشے سے بنائے جائیں تو اس میں لوہے کی کیل یا کسی دھات کا استعمال نہ کریں۔ ورنہ اہرام کا اثر ختم ہو جائے گا۔ شیشوں کی سطح بالکل صاف ہونی چاہیے اہرام کو نیوب لائٹ، فریج، ٹیلی وی



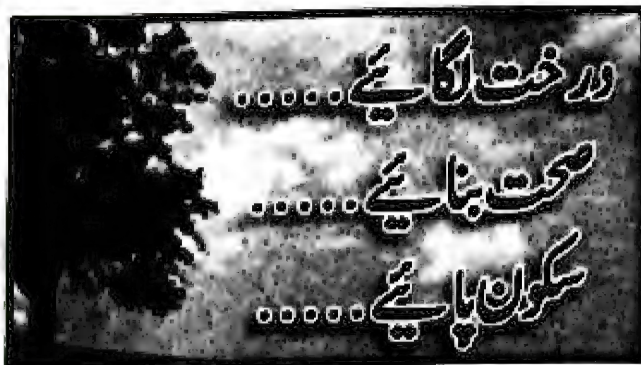


پڑمردی ختم ہو جاتی ہے۔“

”میں ایک امیر ہوں۔ کام کی زیادتی رہتی ہے۔ اکثر وہ  
بیشتر صحن میں جتنا ہو جاتا تھا۔ میں نے مجھے اور لکڑی کی  
دو سے آٹھ فٹ اونچا ابرام تیار کیا اور روزانہ تقریباً دو گھنٹے  
اس میں بیٹھنے لگا۔ صحن بہت جلد ختم ہو گئی اور ہشاش  
بشاش رہنے لگا۔ نیند کا وقت کم ہو گیا۔ اور بہت صاف  
خواب نظر آنے لگے۔ میری کارکردگی میں بھیجیں  
فیصد اضافہ ہوا۔“

”میں نے دو ابراموں میں دودھ کی پیالیوں کو رکھا۔  
پہلی پیالی کو ڈھک دیا اور دوسری پیالی کھلی رکھی۔ پھر وہ دن  
بعد کھلی ہوئی پیالی کا دودھ پیئر میں تبدیل ہو گیا۔ جبکہ ڈھکی  
ہوئی پیالی کا دودھ نہایت شیریں دہی میں تبدیل ہو گیا۔“  
”دو سال سے میرے کانوں میں برابر تکلیف تھی۔  
کوئی بھی دوا مستقل طور پر قائمہ نہیں کرتی تھی۔ ڈاکٹروں  
نے آپریشن کا مشورہ دیا۔ میں نے دوا کو ابرام میں دو ہفتے  
تک رکھا۔ اس کے بعد اس کو کانوں میں ڈالنا شروع کیا۔  
میرے دونوں کان ٹھیک ہو گئے اور میں  
آپریشن سے بچ گیا۔“

در حقیقت ابرام کے استعمال کے طریقے بے شمار  
ہیں۔ ہر شخص کسی ماہر کے مشورے سے اپنی ضرورت اور  
مسئلہ کی نوعیت کے اعتبار سے ابرام کا تجربہ کر کے خود  
بھی قائمہ اثاثا سکتا ہے اور دوسروں کو بھی  
فیض پہنچا سکتا ہے۔



تھکاتی کامیابی

”میں نے ایک فٹ اونچے ابرام کے بیچ میں بکلی ہوئی  
دال رکھ دی۔ یہ دال پانچ دن تک ابرام میں رکھی رہی۔  
پچھتے دن ابرام کو اٹھا کر دیکھا تو دال بالکل تازہ تھی۔ البتہ  
اس میں پانی کم ہو گیا تھا اس کا ذائقہ پہلے سے  
بہتر ہو گیا تھا۔“

”دو سال قبل میری دونوں ایزبوں میں امیر اور  
ایگزیمیا ہو گیا تھا اور چلنے پھرنے سے معذور تھا ڈاکٹروں کے  
تجویز کردہ مرہم کی نوٹیووز استعمال کر چکا تھا لیکن مرض  
جوں کاتوں تھا۔ آخر کار میں نے مرہم کی دسویں ٹیوب  
ابرام میں رکھ دی اور دو ہفتے بعد اس کو نکال کر استعمال کرنا  
شروع کیا۔ ساتھ میں چھوٹا ابرام پاؤں پر رکھا۔ میرا  
ایگزیمیا اور امیر آدمی ٹیوب میں ہی غائب ہو گیا۔“

”میں نئے کاغذی تھا۔ ابرام میں متواتر بیٹھنے سے اور  
ابراہی پانی پینے سے میری یہ عادت ختم ہو گئی۔“  
”وہ دواؤں جن میں پانی شامل ہوتا ہے اگر ان کو  
ابرام میں رکھا جائے تو انکی تاثیر بڑھ جاتی ہے۔ اگر دواؤں  
گولیوں کی شکل میں ہیں تو ان کو پانی میں گھول کر چینی کے  
برتن میں رکھ دیں اور اس برتن کو ہارک ٹل کے کپڑے  
یا پتنگ کے ہارک کاغذ سے ڈھک کر اس کو ابرام کے  
بیچ بیچ رکھ دیں دواؤں بوتل میں ہوں تو اس کا  
ڈھکن اتار دیں۔“

غیروں اور معجونوں کو ابرام میں رکھنے سے ان  
دواؤں کی تاثیر بڑھ جاتی ہے۔“

”میری ہتھیلی میں گہرا زخم آیا۔ میں نے زخم کی  
ڈرنگ کے بعد روزانہ ہاتھ کو ابرام کے اندر رکھنا شروع  
کیا۔ ایک ہفتے سے کم مدت میں زخم بھر گیا۔“  
”ابراہی زال کھانے سے گیس کی  
شکایت نہیں ہوتی۔“

”ابرام کے مسلسل استعمال سے فصد اور طبیعت کی





تیسرے کے لیے کتاب کی دو جلدیں ارسال کریں....

## سفر نامہ زیارات ترکی

تحریر و تحقیق: افتخار احمد حافظ قادری

تاریخ اشاعت: مئی 2013ء

ناشر: انجمن خدام غوثیہ

ہدیہ: 325 روپے

صفحات: 128+



ترکی کی یہ سرزمین اگر ایک طرف ایوب سلطان میزبان رسول حضرت ابو ایوب انصاری کے انوار و تجلیات سے مزین ہے تو دوسری جانب قونیہ حضرت جلال الدین مولانا رومی

اور حضرت شمس الدین تبریزی کے فیوض و برکات کی چادر اوڑھے ہوئے ہے۔ اس سفر نامے کے مصنف نے یہ سرائے اپنے پیر و مرشد سجادہ نشین قادریہ رزاقیہ سدرہ شریف سید محمد انور گیلانی اور ان کے صاحبزادہ سید حسنین محی الدین گیلانی کی ہمراہی میں کیا۔ اس سفر نامے کا کاہنیاوی موضوع ترکی کے حرات مقدسہ کی زیارت اور قادری و رفاہی

خفاہوں کا تعارف ہے اس لئے سفر نامہ میں تصوف

اور روحانیت کا رنگ نمایاں ہے۔ الفاظ کا چناؤ میں

عقیدت اور محبت کا خاص

اہتمام نظر آتا ہے۔ سفر نامہ

کی کی ابتداء فتح قسطنطنیہ کی

تاریخی بشارت نبوی ﷺ

سے ہوتی ہے جس کے بعد

سلطان محمد فاتح کی تاریخی فتح

اور سلاطین عثمانیہ کی عشق

رسول ﷺ میں مدینہ منورہ

کے لئے کی جانے والی خدمات

کو تحقیق اور تفصیل کے ساتھ

بیان کیا گیا ہے۔ مزارات مبارکہ و مساجد اور

سلاطین عثمانیہ کی کئی نادر و نایاب تصاویر کے ساتھ

ساتھ دوران سفر منعقد کی جانے والی زکوہ و وجہ کی

محافل کے پر کیف لمحات بھی تصاویر کی صورت میں

قید کر کے شامل کئے گئے ہیں۔ آخری باب میں

خانوادہ قادریہ رزاقیہ کے مختصر حالات زندگی اور شجرہ

نصب کو شامل کیا گیا ہے۔ اس کے علاوہ امیر ان اور



سرگودھا یونیورسٹی میں منعقد کی جانے والی عالمی رومی کانفرنس میں مصنف کے انگریزی زبان میں پڑھے جانے والے مقالات اور دیگر تصانیف کی فہرست بھی کتاب کا حصہ ہیں۔

چھپائی عمدہ اور کاغذ بھی اعلیٰ کی قسم کا استعمال کیا گیا ہے۔

**سفر نامہ زیاراتِ شام و دربارِ حبیب**  
(سدرہ شریف تا مدینہ شریف)

تحریر و تحقیق: افتخار احمد قادری

پیشکش: سید حسنین محی الدین گیلانی حمودی

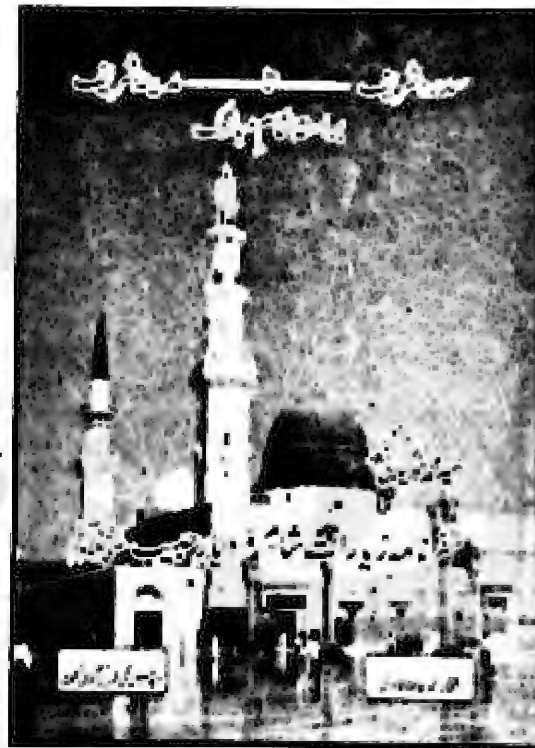
تاریخ اشاعت: فروری

2014ء

مدیہ کتاب: 450 روپے

یہ سفر نامہ سفر آستانہ قادریہ گیلانیہ سدرہ شریف سے شروع ہوتا ہے جس کی منزل براستہ شام مدینہ شریف میں ملتی ہے۔ احادیث مبارکہ کی روشنی میں شام کی تاریخ اس کی فضیلت اور اہمیت،

عاشقائے رسول اور اہل بیعت کے مزارات مبارکہ کا احوال پڑھ کر دل میں روحانی کیفیات پیدا ہو جاتیں



ہیں۔ بصری، و مشق، طلب، حصص، حماد اور جبلہ کی تاریخی اور روحانی اہمیت قابل ذکر ہے۔ تحریر سادہ مگر عقیدت کے رنگ میں ڈوبی ہوئی ہے۔ مدینہ منورہ کا روح پرور احوال، مسجد نبوی کا اندرونی منظر اور مقلات کی تاریخ و اہمیت مع رنگین تصاویر متاثر کن ہے۔ مدینہ شریف میں خلفاء راشدین اور اصحاب اکرام کے متبرک اور تاریخی مکانات کے ساتھ ساتھ تاریخی کنوؤں اور پہاڑوں کی تفصیل، اس سفر نامے کو رہنمائی بخشتی رہتی ہے۔ سفر نامے کی ایک اور اہم موضوع فاتح بیت المقدس سلطان صلاح الدین ایوبی کی سوانح حیات اور صلیبی جنگوں کے خلاف تاریخی فتح پر تفصیلی مضمون قابل ستائش ہے۔

آخری صفحات میں مصنف کی تحریر کردہ کتابوں کی فہرست کے ساتھ ان کو حاصل ہونے والے اعزازات اور روحانی سعادت کا مختصر تذکرہ بھی شامل ہے۔

چھپائی اور کاغذ کے معیار کے خاص خیال رکھا گیا ہے۔



**دینی کارروائے استعمال ذیابیطس کے مرض سے محفوظ رکھتا ہے.....**

برطانیہ میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں دی کے روزانہ استعمال کو ذیابیطس سے حفاظت کے لیے مفید قرار دیا گیا ہے۔ کیمبرج یونیورسٹی میں ہونے والی اس تحقیق کے مطابق روزانہ دی کا ایک پیالہ کھانے سے ذیابیطس ٹائپ ٹو میں مبتلا ہونے کا خطرہ اٹھائیس فیصد تک کم ہو جاتا ہے۔





”خوشاب“ تھی کے  
 ”خوش“ تھی  
 ”آب“ کا  
 مرکب ہے جس کے سہی  
 میں بنایا اچھا  
 پانی  
 روایت کے  
 مطابق شیر شاہ  
 سہی نے جب پانی  
 مرتبہ اپنی فوج کے  
 ساتھ یہاں پہنچا

## پنجاب کا خوبو اور خوش دل شہر خوشاب

تو یہاں کا پانی پیتے ہی بے ساختہ کہہ دیتے  
 ”اے خوش آبست“ پس یہی ہے اس  
 شہر کا نام خوشاب چونکہ اس طرح کی ایک  
 روایت شیر شاہی سے  
 بھی منسوب ہے

اور جو پانی حصار تھری ہے اس علاقے میں برساتی  
 ندی نالے تھے جنہیں ”دامنی“ کہتے تھے۔  
 وہ دیاے جہلم کے مغرب میں خوشاب کا قلعہ

پہاڑ، دریاہ میدان، رنگین خوشاب میں زمین  
 کے سادے رنگ نظر آتے تھے۔ اس کے شمال میں  
 کوہ تک ہے شرق سے  
 مغرب کو پھیلے ہوئے اس  
 پہاڑی سلسلہ کا سب سے  
 بلند پہاڑ سیکر ہے مشہور  
 ہادی سون سیکر واقع ہے۔  
 کوہ تک کے دامن میں  
 شرق سے مغرب کی  
 طرف پھیلا ہوا وسیع  
 میدان ملتا ہے۔ اس  
 میدان کا شمالی حصہ بادانی



اکتوبر 2014ء



سے سڑک کے ذریعہ سفر مقابلہ آسان ہے اس لیے لوگ ٹرین میں زیادہ سفر نہیں کرتے۔ دریائے جہلم کو پار کرنے کے لیے یہاں ایک پل ”خوشاب برج“ کے نام سے 1931ء میں تعمیر کیا گیا تھا۔ یہ پل، ریل اور سڑک دونوں کو ملاتا ہے۔ اس پل پر ریلوے لائن کے دونوں جانب گاڑیوں کی آمد رفت کے لیے سڑکیں ہیں۔ ایک نیا پل پرانے پل کے ساتھ زیر تعمیر ہے۔

خوشاب میں آج بھی زیادہ تر لوگ آپس میں مل کر رہتا یعنی جوائنٹ فیملی سسٹم میں رہنا پسند کرتے ہیں۔ شہر کی فسیل کے اندر والا شہر اس جوائنٹ فیملی سسٹم کی علامت ہے جس نے پورے شہر کو ایک خاندان بنا دیا ہے اور یہاں محبت، خلوص، یگانگت اور بھائی چارے کے جذبات و احساسات رشتوں کے بندھنوں کو مضبوط کیے ہوئے ہیں۔ مقامی رہن سہن نہایت سادہ ہے۔ لوگ جیسے ہیں ویسے ہی نظر آتے ہیں۔ بزرگوں کا احترام، بچوں سے شفقت اور مہمان نوازی یہاں کی دیرینہ روایات ہیں۔

پنجابی زبان کے ہائیکس لہجے ہیں لیکن ان میں سے معیاری ادبی لہجہ ”لہندی“ سمجھا جاتا ہے۔ لہندی لہجہ کی آواز خوشاب کی فضاؤں میں مٹھاس گھولتی ہے۔ پنجاب کے تمام صوفی شعراء کی شاعری اس لہجہ میں ہے۔ یہاں کے لوگ گیت پنجابی لوک ادب میں نمایاں مقام رکھتے ہیں۔ یہ لوک گیت خوشاب کے رسم و رواج کا آئینہ ہیں پیدائش، شادی، مرگ غرض زندگی کے ہر مرحلے کے لیے جہاں بہت سی رسم و روایات ہیں، وہیں ہر موقع کی مناسبت سے لوک گیت بھی ہیں جو یہاں کی تہذیب اور ثقافت کا ورثہ

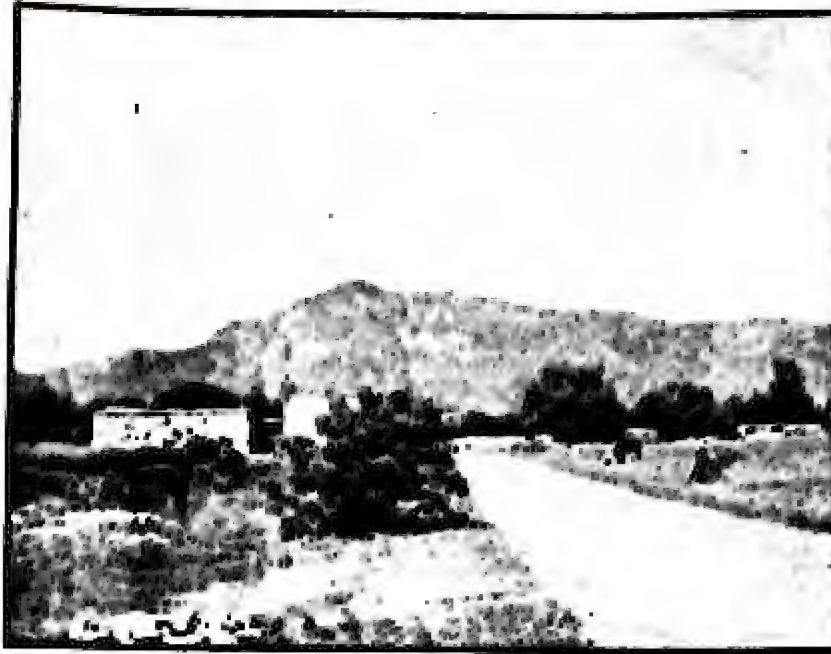
حصہ دیکھتی ہے جو ”قفل“ کہلاتا ہے۔ پہلے یہاں اور تک ریت کے ٹیلے ہوتے تھے، لیکن اب نہروں کی وجہ سے قفل کا بیشتر حصہ آباد ہو گیا ہے۔ خوشاب کے مشرق میں دریا کے ساتھ کچے کا علاقہ ہے جو ”سکرہ می“ کہلاتا ہے۔ یہاں غنیمانی اور کٹاک کے عمل سے شہر کو خاصا نقصان پہنچتا رہا۔ اس علاقے میں جنگل بیلے بن گئے ہیں۔

اٹھائی ہزار مربع میل میں پھیلے ضلع خوشاب کی حدیں شمال میں جہلم اور چکوال سے ملتی ہیں۔ مشرق میں دریائے جہلم کے اس پار ضلع سرگودھا ہے، جنوب میں جھنگ اور مغرب میں میانوالی اور بھکر کے اضلاع واقع ہیں۔

چار بڑی سڑکیں خوشاب کو ملک کے دوسرے حصوں سے ملاتی ہیں۔ سرگودھا سے ریلوے لائن کے ساتھ، میدانی علاقے سے ہو کر آنے والی سڑک خوشاب سے گزر کر میانوالی میں داخل ہو جاتی ہے۔ دوسری اہم سڑک خوشاب سے کھنگراں ہوتی ہوئی دشوار پہاڑی راستے سے گزر کر براستہ جیل، جہلم پہنچتی ہے۔ راولپنڈی جانے کا بھی راستہ ہے۔ تیسری سڑک نوشہرہ کے راستے سیکس تک جاتی ہے۔ جبکہ چوتھی سڑک خوشاب سے جوہر آباد، چوک گردٹ، جوڑہ اور محو کہ ہوتی ہوئی جھنگ چلی جاتی ہے۔ ان کے علاوہ کئی ذیلی اور چھوٹی سڑکیں شہر میں رابطہ کا کام دیتی ہیں۔

خوشاب کا ریلوے اسٹیشن، جنکشن ہے۔ خوشاب، ملکوال سیکشن پر پہلی مرتبہ ٹرین 1900ء میں چلی جبکہ سرگودھا کنڈیاں سیکشن پر ٹرین کا آغاز 1931ء میں ہوا۔ بسوں اور وہیٹوں کی کثرت کی وجہ





ہیں۔ لوگ فنکاروں کے حوالے سے گل میراثیاں اور دتے والی قابل ذکر ہیں۔

شلوار قمیض اور خاص طرز کا ویسی کرتا، جس کی سلائی ماہر کارنیر ہی کر سکتا ہے، یہاں کا عام لباس ہے۔ اس کے ساتھ سبز یا نیلی دھاری، کناری والی نگلی یا لاچا پہنا جاتا ہے۔ پرٹا یا پگڑی لباس کا لازمی

دکھاتے ہیں۔

داؤی سون سیکس سطح سمندر سے پانچ ہزار فٹ بلند ہے اور وسطی کوہ نمک کی سب سے حسین داؤی ہے۔

خوشاب کے لوگ زیادہ تر دو پیشوں سے منسلک

ہیں۔ ایک فوجی ملازمت اور دوسرا کاشت کاری، زراعت کا انحصار بارش پر ہوتا ہے، جو کبھی ہوتی ہے اور کبھی نہیں ہوتی۔ شہوت، انجیر، خربانی، آلو بخارا اور دوسرے میوے یہاں کثرت سے ہوتے ہیں۔

پھلوں میں مالٹا اتنی شہرت رکھتا ہے کہ خوشاب کو مالٹے کا گھر کہا جاتا ہے۔ چٹا یہاں کی بڑی فصل ہے۔

دیگر اجناس کی کاشت بھی ہوتی ہے۔ کچھ عرصہ قبل

یہاں زیتون، پستہ اور زعفران کی کاشت کا تجربہ کیا گیا

جو کامیاب رہا۔ اب ان فصلوں کی پیداوار بڑھانے

کے لیے کوششیں کی جا رہی ہیں۔ ریشم کے کیڑے

پالنے پر بھی توجہ دی جا رہی ہے۔ زراعت کے

حوالے سے سوشیوں کی پرورش بھی آمدنی کا ایک

قدیم ہے۔ دنبوں اور بھیڑوں کی ایک خاص نسل جو

”کھلا“ کہلاتی ہے، اس کی خاص طور پر، پرورش

حصہ ہوتی ہے۔ خواتین میں بھی کرتا، شلوار اور نگلی کا رواج ہے۔ بعض خواتین شلوار قمیض بھی پہنتی ہیں۔

دوپٹوں اور قمیضوں پر کشیدہ کاری کے دیدہ زیب نمونے یہاں کی خواتین کی ہنرمندی اور ذوق لطیف کا ثبوت بن کر چمکتے ہیں۔

مقامی کھیلوں میں سب سے مقبول نیزہ بازی ہے جسے ”چپلی“ کہا جاتا ہے۔ اس شوق کی خاطر یہاں خوبصورت اور اعلیٰ نسل کے گھوڑے پالے جاتے

ہیں۔ کئی داروں میں گھوڑے کے اصطبل موجود ہیں۔ کبڈی سے ملتا جلتا کھیل، پر کوڑی بھی عام کھیلا

جاتا ہے۔ ہر سال ”جشن خوشاب“ کے موقع پر ان کھیلوں کے مقابلے ہوتے ہیں۔ کل پاکستان ہاکی

ٹورنامنٹ بھی پابندی سے منعقد ہوتا ہے۔

خوشاب کے موسم دھنک کے رنگوں کی طرح

ہیں۔ گرمیوں میں ایک طرف درجہ حرارت

تینتالیس درجہ سینٹی گریڈ ہوتا ہے اور دوسری طرف

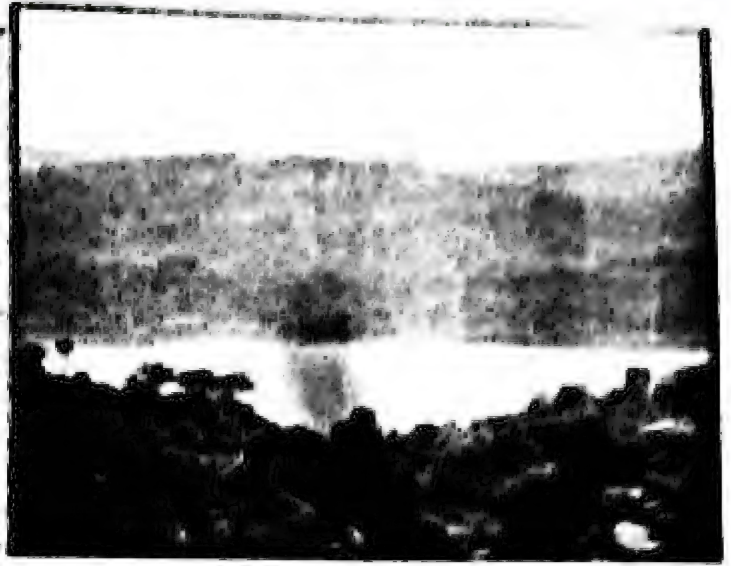
داؤی سون میں لوگ لحاف اوڑھے ہوتے ہیں۔

سردیوں میں سارا علاقہ کھرے کی چادر اوڑھ لیتا ہے

اور ٹالہ باری، آندھیاں اور تیز ہواؤں کے جھگڑ زور



کامیاب اور شہ کی بھر کا کرنا ہے۔ سدی  
مخلوم خود کر سختی ہے۔ داستان کوئی  
شہر، شاعری کی مجلسیں بھی ہیں جتنی  
ہیں۔ لیکن اب جہہ زندگی کے جتنے سنے  
کی وجہ سے وہاں کی اہمیت کم ہوتی جا رہی ہے۔  
خوشاب نہایت قدیم سے سوتی کپڑے کی  
بڑی منڈی رہا ہے۔ ایک زمانے میں یہاں سوت  
کا سچا کھڈی پہ کپڑا بننے اور کپڑا رنگنے کے سوا



کی جاتی ہے۔

وہی سیکر میں کئی مشلات قابل دیدہ ہیں۔ پہاڑ  
کی پرت پر پتھر اور پتھر کی ریت ہاں اپنی خوبصورتی  
کی وجہ سے مشہور ہے۔ ریت ہاں کے قدموں میں  
قد رتی جھیل۔ ”اچھلی“ ہے جس کا سوجھن جھپٹ  
کھٹ پانی چٹکی کر فوں سے مل کر ایک خواب آگیا  
تصویر پر اگر تلبہ۔ سیکر کے جنوب میں راجپوت  
راہاؤں کے کھات کے کھڈر اور بدھ کھٹاؤں کے  
آہر بھی قابل دیدہ ہیں۔ بعض عمارتوں کے نقش و نگار  
اس دور کی تہذیب کے عکاس ہیں۔

خوشاب کی تہذیب میں ”دامے“ بڑی اہمیت  
رکھتے ہیں۔ انھیں چوپال کہا جاسکتا ہے۔ ہر برہمنی کا  
ایک دامہ ہوتا ہے جو بیک وقت شادی ہال، بچائیت،  
روز کے خنے کی جگہ اور دکھ سکھ بانٹنے کی علامت سمجھا  
جاتا ہے۔ طرز تعمیر کے حوالے سے قدامت اور  
جذات کا مطالعہ انتہا ہوتے ہیں۔ ہر دامہ برہمنی  
کے کسی بزرگ نے تعمیر کرایا ہوا ہے۔ بھ کی نسلیں  
اس کی توسیع اور تزئین کرتی رہتی ہیں۔ بعض  
دامے کئی کھل پر عیا ہیں۔ دن بھر کے کام کے بعد  
شہم کی پیشک میں جب یہاں کوئی میاں عہدہ بخش کا

”سراکام“ نظر نہیں آتا۔ شہر میں چھ سو سے زیادہ  
کھڈیاں ہیں۔ یہاں کی سوتی لگی ہلا چاہے کس اب  
بھی نہایت خوبصورتی اور شہرت کا حامل ہیں۔ آج یہ  
شعبہ گھریلو صنعت کا درجہ رکھتا ہے۔

”ڈھوڑا خوشاب کی شہرت کی ایک اور وجہ ہے۔  
جو مکان کے سوجھن طوے سے ملتی جلتی مٹھائی ہے  
اور اپنی منفرد لذت اور خصوصیت کی بنا پر ملک بھر  
میں مقبول ہے۔ یہ گندم، گھی، دودھ، کھوئے، خشک  
میوے اور شکر سے تیار کی جاتی ہے۔ خوشاب میں  
داخل ہوتے ہی قلعہ اور قلعہ ڈھوڑے کی دکانیں  
دیکھ کر نووارد کو حیرت ہوتی ہے۔

دنیا کی دوسری بڑی تنک کی کان ”ڈھچھ سالت  
مانن۔“ خوشاب میں واقع ہے۔ دیگر معدنیات میں  
فائر کک، کوئلہ، سیلیکا، بنیٹو مانن، جیسم، ڈھولوانٹ  
چونے کا پتھر اور تنک سر مر پایا جاتا ہے۔

خوشاب کی ترقی کا سفر جا رہی ہے۔ عے کا قلعہ  
لگائے جا رہے ہیں۔ ذراعت میں عے تجربے کے  
جا رہے ہیں۔ شہر میں جدید طرز کی عمارتیں اس کی  
خوبصورتی میں اضافہ کھا رہی ہیں۔

©

پاکستان

©



# بچوں کا روحانی ڈائجسٹ



ماصفہ عامر - کراچی



عادل شاہ - حیدرآباد

عالیہ شاہ - حیدرآباد



عارش منیر - کراچی





# ریچہ کا شکار

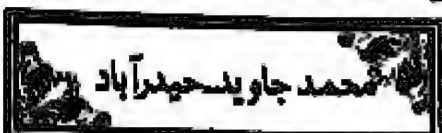
جہاز یوں کی طرف بھاگا  
اور ضیا کو بھی اپنے پیچھے  
پیچھے بھاگنے کو کہا۔ اب

ایک علاقہ چاروں  
طرف سے بلند پہاڑوں  
سے گھرا ہوا تھا، جس

ضیاء نے دیکھا کہ سامنے سے ایک ریچہ کاچھ لنگراتا ہوا  
بڑے عجیب انداز سے ان کی طرف چلا آ رہا ہے۔ وہ  
گولی کھا کر زخمی ہو چکا تھا۔ جو نمی وہ ان کے قریب  
آیا، اس نے لپٹا منہ اور دونوں پنچے ان پر حملہ کرنے

میں صاف شفاف پانی کی ندیاں بقی تھیں۔ اس وادی  
کے مقام پر ایک خوبصورت کوٹھی میں احسن کے  
والد جو ٹھکے جنگلات کے افسر تھے، رہا کرتے  
تھے۔ احسن اور اس کا چھوٹا بھائی ضیاء دونوں گریوں کا

کے لیے اوپر اٹھائے، اسی وقت  
احسن نے آگے بڑھ کر بندوق کا



موسم اپنے والد کے پاس ہی  
گزارا کرتے۔

دستہ ریچہ کے منہ پر زور سے دے مارا جس سے اس  
کے منہ سے خون بہنے لگا۔ ریچہ زخمی تو ہو ہی چکا تھا،  
دوسری ضرب کھا کر زمین پر گر ا اور کچھ دیر ترپنے  
کے بعد وہیں فتم ہو گیا۔ احسن نے خوشی کا ایک نعرہ  
لگا یا اور ضیا کو ایسی نظروں سے دیکھنے لگا، گویا اس کی  
زبان سے اپنی بہادری کی تعریف سنا چاہتا ہے۔

ایک روز دونوں بھائی سیر کو نکلے۔ چونکہ اس  
علاقے میں جنگلی جانوروں کا ہر وقت خطرہ رہتا تھا،  
اس لیے باہر جاتے وقت احسن اپنی شکاری بندوق  
ہمیشہ ساتھ لے جاتا اور آج بھی بندوق اس کے پاس  
ہی تھی۔

دونوں بھائی اطمینان سے ہاتھ کرتے چلے

لیکن مجھے تو اس پر رحم  
آتا ہے تم نے اس  
بے چارے کو مارا کیوں۔ ضیا  
نے کہا۔

”کیوں مارا....؟“ یہ  
موزی جانور ہے۔ نہ مارتے تو  
یہ ہمیں مار ڈالتا، احسن نے  
مردہ ریچہ کی طرف دیکھتے  
ہوئے کہا اور پھر ضیا کی  
طرف دیکھنے لگا لیکن ضیاء نے  
اس کی بات نہ سنی کیوں کہ  
اس کی توجہ کسی اور طرف



جا رہے تھے کہ احسن نے ضیا  
کا بازو پکڑ کر اسے ایک دم  
تھمرا دیا۔

کیا ہے....؟ ضیاء نے  
گھبرا کر پوچھا اور پھر احسن  
کی طرف دیکھنے لگا۔ احسن  
نے اسے خاموش کرنے کے  
لئے اس کے منہ پر لپٹا دیا  
ہاتھ رکھ دیا اور پھر فوراً ہی  
بندوق تان کر سامنے فائر  
کر دیا، فائر کے ساتھ ہی  
احسن سڑک کے پار



جلی گئی تھی۔ وہ گھبرا کر ادھر ادھر دیکھنے لگا۔ اس کے کانوں میں کچھ فاصلے پر سے خوفناک قسم کی آواز آرہی تھی اور اب اس آواز کو دونوں بھائی سن رہے تھے۔ یہ آواز لمحہ بہ لمحہ نزدیک آنے لگی، اچانک احسن نے گھبرا کر ضیا کو دونوں کندھوں سے پکڑ لیا۔  
ریچھ! ریچھ! آہ۔

گھبراہٹ میں یہ الفاظ اس کے منہ سے نکلے اور سامنے ایک بہت بڑا سیاہ ریچھ نمودار ہوا۔ وہ اپنے سر کو زمین کی طرف جھکائے بڑے خطرناک انداز سے آ رہا تھا۔

دونوں بھائیوں پر ریچھ کی دہشت اس قدر چھائی کہ انہیں کچھ سوچتا ہی نہ تھا۔ بندوق احسن کے ہاتھ میں تھی۔ لیکن اسے اندازہ تھا کہ گولی بھرنے اور نشانہ باندھنے سے پہلے ہی ریچھ اسے آلے گا۔ وہ بندوق زمین پر پھینک کر قریب کے ایک درخت پر چڑھ گیا ساتھ ہی ضیا کو بھی فوراً دوسرے درخت پر چڑھنے کی ہدایت کی۔

ریچھ نہایت تیزی سے ادھر ادھر زمین کو سونگھتا ہوا اپنے بچے کے قریب آیا اور اسے چاروں طرف سے ہلا جلا کر سونگھنے لگا۔ ریچھ سونگھ کر معلوم کر لیتا ہے کہ لاش میں جان ہے یا نہیں۔ جب اسے یقین ہو گیا کہ بچہ مر چکا ہے تو اس نے ایک دروناک چنچاری جس سے سارا جنگل بل گیا۔ دونوں بھائیوں کے دل بھی دہل گئے۔ اب ریچھ لاش کو چھوڑ کر ان دونوں کی طرف لپکا۔ غصے کے مارے اس کی آنکھیں سرخ ہو رہی تھیں۔

پہلے وہ اس درخت کے قریب آیا جس پر خوفزدہ

احسن بیٹھا ہوا تھا۔ ریچھ نے اپنا بھاری سراپہ اٹھا کر اس کی طرف دیکھا اور پھر اپنے پیچھے درخت پر جھکا کر اس پر چڑھنا شروع کر دیا۔ دور ایک درخت پر بیٹھا ضیا بھی یہ نظارہ دیکھ رہا تھا اور خوف سے لرز رہا تھا۔

ابھی ریچھ احسن تک پہنچا نہ تھا کہ احسن چھلانگ لگا کر اسی درخت کے ساتھ والی شاخ پر کود گیا۔ ریچھ دوسری شاخ تک نہ جاسکتا تھا۔ اس لیے وہ اب نیچے اتر آیا تاکہ نیچے سے دوسری شاخ کی طرف جاسکے۔

اسی دوران میں ضیا نے اپنے بھائی کی جان بچانے کے لیے اپنے آپ کو خطرے میں ڈال دیا۔ اس نے درخت سے نیچے اتر کر زمین پر پڑی ہوئی بندوق اٹھائی اور گولی بھر کر ریچھ پر نشانہ لگایا۔ ریچھ جو ابھی درخت کے تنے پر ہی چڑھنے کی کوشش کر رہا تھا زخمی ہو کر ایک دم مڑا اور احسن کو چھوڑ کر ضیا کی طرف دوڑا جواب بندوق پھینک کر دوبارہ درخت پر چڑھ رہا تھا۔ دونوں کے درمیان بہت کم فاصلہ رہ گیا تھا۔ ریچھ نے اپنا اگلہ پنجہ اسے مارا جس سے وہ زخمی ہونے سے قوتی گیا لیکن اس کی ٹانگی ہوئی قیض کے کھڑے علیحدہ ہو کر ریچھ کے پیچھے میں رہ گئے اور ریچھ پھسلا ہوا زمین پر آ گیا۔ احسن نے دوسرے درخت پر سے بھائی کو آواز دی کہ اوپر چڑھ جائے کیونکہ ریچھ دوبارہ درخت پر چڑھ رہا تھا۔

اب جب احسن کو ضیا کی جان خطرے میں نظر آئی تو وہ درخت پر سے اتر اور بندوق اٹھا کر ریچھ پر گولی چلا دی۔ ریچھ جو ضیا سے اب چند فٹ کے فاصلے پر تھا گولی کھاتے ہی دھڑام سے زمین پر آگرا۔ اس دوسری گولی کا زخم اتنا کاری ثابت ہوا کہ وہ گرے ہی



جلی گئی تھی۔ وہ گھبرا کر اوپر اوپر دیکھنے لگا۔ اس کے کانوں میں کچھ فاصلے پر سے خوفناک قسم کی آواز آرہی تھی اور اب اس آواز کو دونوں بھائی سن رہے تھے۔ یہ آواز لمحہ بہ لمحہ نزدیک آنے لگی، اچانک احسن نے گھبرا کر ضیا کو دوہرا دیکھ کر کندھوں سے پکڑ لیا۔  
ریچھ! ریچھ آگیا۔

گھبراہٹ میں یہ الفاظ اس کے منہ سے نکلے اور سامنے ایک بہت بڑا سیاہ ریچھ نمودار ہوا۔ وہ اپنے سر کو زمین کی طرف جھکائے بڑے خطرناک انداز سے آ رہا تھا۔

دونوں بھائیوں پر ریچھ کی دہشت اس قدر چھا گئی کہ انہیں کچھ سوچتا ہی نہ تھا۔ بندوق احسن کے ہاتھ میں تھی۔ لیکن اسے اندازہ تھا کہ گولی بھرنے اور نشانہ باندھنے سے پہلے ہی ریچھ اسے آلے گا۔ وہ بندوق زمین پر پھینک کر قریب کے ایک درخت پر چڑھ گیا ساتھ ہی ضیا کو بھی فوراً دوسرے درخت پر چڑھنے کی ہدایت کی۔

ریچھ نہایت تیزی سے اوپر اوپر زمین کو سونگھتا ہوا اپنے بچے کے قریب آیا اور اسے چاروں طرف سے بلا جلا کر سونگھنے لگا۔ ریچھ سونگھ کر معلوم کر لیتا ہے کہ لاش میں جان ہے یا نہیں۔ جب اسے یقین ہو گیا کہ بچہ مر چکا ہے تو اس نے ایک دردناک چیخ مادی جس سے سارا جنگل بل گیا۔ دونوں بھائیوں کے دل بھی دہل گئے۔ اب ریچھ لاش کو چھوڑ کر ان دونوں کی طرف پکا۔ غصے کے مارے اس کی آنکھیں سرخ ہو رہی تھیں۔

پہلے وہ اس درخت کے قریب آیا جس پر خوفزدہ

احسن بیٹھا ہوا تھا۔ ریچھ نے لینا بھاری سر اوپر اٹھا کر اس کی طرف دیکھا اور پھر اپنے بچے درخت پر جھاکر اس پر چڑھنا شروع کر دیا۔ دور ایک درخت پر بیٹھا ضیا بھی یہ نظارہ دیکھ رہا تھا اور خوف سے لرز رہا تھا۔

ابھی ریچھ احسن تک پہنچا نہ تھا کہ احسن چھلانگ لگا کر اسی درخت کے ساتھ والی شاخ پر کود گیا۔ ریچھ دوسری شاخ تک نہ جاسکتا تھا۔ اس لیے وہ اب نیچے اتر آیا تاکہ نیچے سے دوسری شاخ کی طرف جاسکے۔

اسی دوران میں ضیا نے اپنے بھائی کی جان بچانے کے لیے اپنے آپ کو خطرے میں ڈال دیا۔ اس نے درخت سے نیچے اتر کر زمین پر پڑی ہوئی بندوق اٹھائی اور گولی بھر کر ریچھ پر نشانہ لگایا۔ ریچھ جو ابھی درخت کے تنے پر ہی چڑھنے کی کوشش کر رہا تھا زخمی ہو کر ایک دم مڑا اور احسن کو چھوڑ کر ضیا کی طرف دوڑا جو اب بندوق پھینک کر دوبارہ درخت پر چڑھ رہا تھا۔ دونوں کے درمیان بہت کم فاصلہ رہ گیا تھا۔ ریچھ نے لینا اگلے پنجے سے مارا جس سے وہ زخمی ہونے سے قوی ہو گیا لیکن اس کی ٹانگی ہوئی قبض کے ٹکڑے علیحدہ ہو کر ریچھ کے پنجے میں رہ گئے اور ریچھ پھسلتا ہوا زمین پر آگیا۔ احسن نے دوسرے درخت پر سے بھائی کو آواز دی کہ اوپر چڑھ جائے کیونکہ ریچھ دوبارہ درخت پر چڑھ رہا تھا۔

اب جب احسن کو ضیا کی جان خطرے میں نظر آئی تو وہ درخت پر سے اتر اور بندوق اٹھا کر ریچھ پر گولی چلا دی۔ ریچھ جو ضیا سے اب چند فٹ کے فاصلے پر تھا گولی کھاتے ہی دھڑام سے زمین پر آگرا۔ اس دوسری گولی کا زخم اتنا کاری ثابت ہوا کہ وہ گرتے ہی



## طوطا

نصف اول کیا۔

نیلو نے اک طوطا پالا  
پیارا پیارا بھولا بھالا

چوٹی تھی لال اور پنکھ ہرے تھے  
قد رت نے کیا رنگ بھرے تھے

نیلو لاکھ پڑھاتی اس کو  
بات نہ کرتی آتی اس کو

چپ چاپ بیٹھا اونگھتا رہتا  
ہر کوئی اس کو بدحو کہتا

بلی بولے مرغا بولے  
طوطا لیکن چوٹی نہ کھولے

اک دن نیلو نیند سے جاگی  
صحن میں آئی بھائی بھائی

صحن میں تھا طوطے کا بھجرا  
کھانچے کے بوپر تھا مرغا

مرغا بھی بولا گکڑوں کوں  
طوطا بھی بولا گکڑوں کوں

ضیاء نے جو درخت کی بہت لمبی شاخ پر بیٹھا تھا،  
جب رپچھ کو اس طرح زمین پر گرتے دیکھا تو اس نے  
خیال کیا کہ شاید رپچھ کو کوئی نہیں لگی بلکہ اس نے  
درخت پر سے احسن پر چھلانگ لگا دی ہے اور اب وہ  
احسن کو زندہ نہیں چھوڑے گا۔

یہ خیال آتے ہی وہ بھائی کے غم میں اپنے حواس  
کھو بیٹھا اور غش کھا کر درخت سے پیچھے گر پڑا لیکن  
خوش قسمتی سے وہ مردہ رپچھ کے اوپر گرا جس کے  
جسم کی کھال اور بڑے بڑے بالوں نے اس کے لیے  
گڈے کا کام دیا، جب اسے ہوش آیا تو رپچھ کو مردہ  
اور بھائی کو زندہ دیکھ کر اس کی جان میں جان آئی اور  
پھر دونوں بھائی ایک دوسرے سے مل گئے۔

جب دونوں بھائیوں نے یہ سب واقعات اپنے  
گھر والوں کو سنائے تو سب گھر والے حیران رہ گئے  
احسن اور ضیاء کے والد نے اپنے بیٹوں کی جان بچ  
جانے پر اللہ کا شکر ادا کیا۔ اوسان بحال رکھنے پر ان  
دونوں کی تعریف بھی کی لیکن ساتھ ہی یہ بھی کہا کہ  
ایسے کام بہادری نہیں حماقت کہلاتے ہیں۔

## بے چاری بلیاں

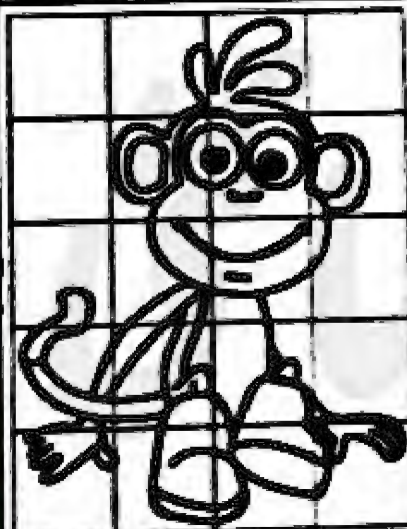
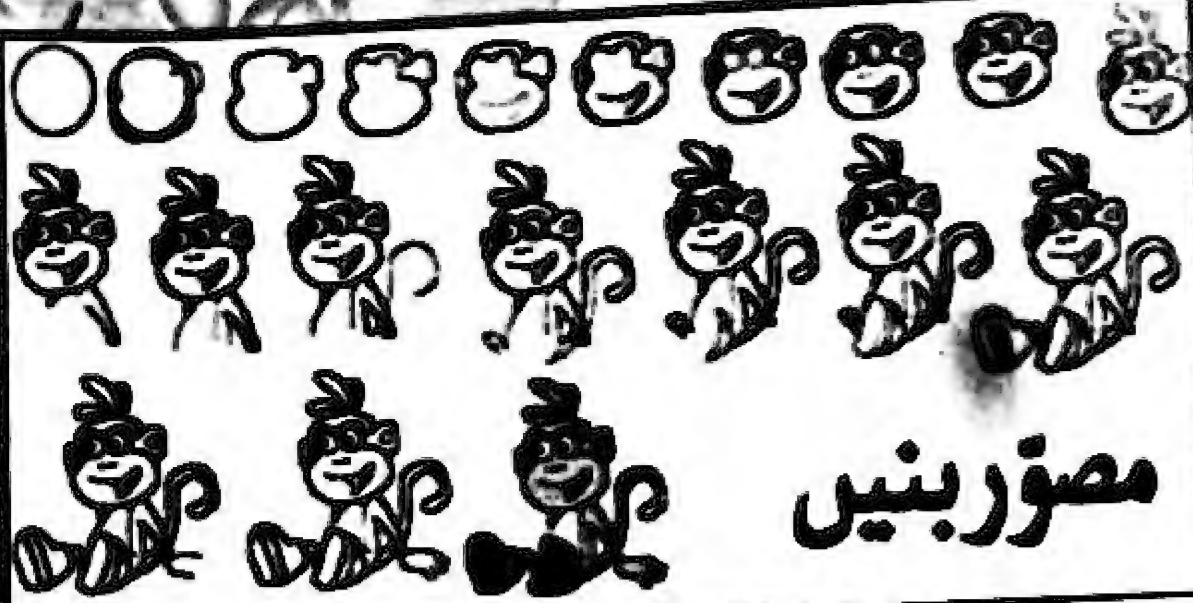
جھاڑی کے پاس بیٹھی تھیں دو موٹی تازی بلیاں۔ شاخ پر بیٹھا تھا ایک کالی چوٹی والا کولہ زمین پر آکر گرا ایک  
مزے دار گوشت کا ٹکڑا۔ دونوں بلیاں ککڑا دیکھ کر خوش ہو گئیں۔ "یہ ککڑا میرا ہے۔" ایک  
بلی چیخی۔ "نہیں نہیں یہ میرا ہے۔" دوسری بلی غرتائی۔ دونوں آپس میں لڑنے لگیں۔ گوشت  
کا ٹکڑا کبھی ایک چھیٹیٹی اور کبھی دوسری۔  
دونوں بلیاں لڑ لڑ کر تھک گئیں اور گئیں ہانپنے۔



کوا تو موقع کی تلاش میں تھا۔ اس نے گوشت کا ٹکڑا دونوں سے جھپٹا اور کہنے لگا "تم دونوں  
اب آرام کرو۔" دیکھتے دیکھتے نہ کوا وہاں تھا اور نہ گوشت کا ٹکڑا۔ بلیاں بے چاری منہ بکھتی رہ گئیں۔

تیراں کا ہنٹ

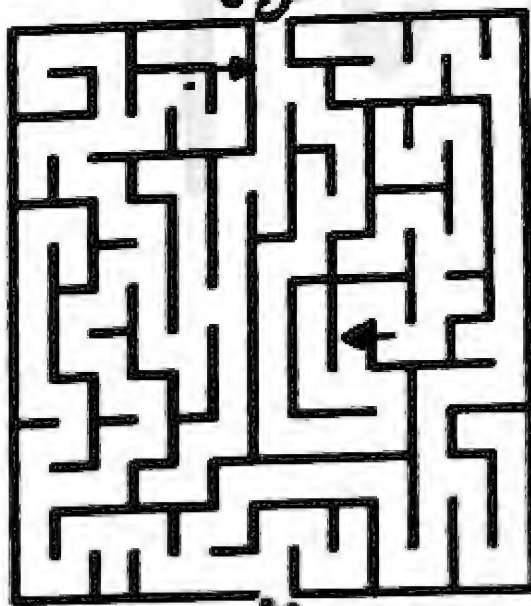




تصویر دیکھ کر سامنے دئے  
گئے خانوں میں کا اس  
تصویر کا مکمل عکس  
بنائیے۔۔۔۔



راستہ تلاش کریں



بوند دی منگی کو کیسے تک پہنچنے میں مدد کریں







مجھے کون سا تیرا آتا ہے۔  
(مرسلہ: کامران فرید۔ حیدر آباد)  
..... انور (بس ذرا نیور دوست  
کیا حال ہے تمہارا....؟  
دوست: بس ٹھیک ہے۔  
انور: میں نے تمہارا حال پوچھا  
ہے، بس کانٹیں۔

..... ایک آدمی دور سے لگتا تھا  
ہو آ رہا تھا اسے دیکھ کر ایک آدمی  
نے کہا "میرے خیال میں اس کے  
نخنے کی ہڈی ٹوٹ گئی ہے۔"  
دوسرا کہنے لگا۔ "نہیں اس کے نخنے  
کی ہڈی ٹوٹ گئی ہے۔"  
جب وہ آدمی قریب آیا تو انہوں  
نے پوچھا۔

(مرسلہ: محمد حیدر  
شاہد۔ راولپنڈی)  
..... باپ (بیٹے سے): کیا کر  
رہے ہو....؟  
بیٹا: تصویر بنا رہا ہوں۔

آدمی نے جواب دیا "میری کوئی ہڈی  
نہیں ٹوٹی۔ چیل ٹوٹ گئی ہے۔"  
(مرسلہ: احسن ریاض۔ لاہور)

..... ایک شکاری بہت بوڑھا  
ہو گیا تھا، اس کی نظر بہت کمزور  
ہو گئی تھی، لیکن شکار کا شوق جوں کا  
توں رہا، ایک دن وہ شکار کے لیے  
اپنے ایک دوست کو جنگل میں لے  
گیا، ایک گولی اس نے تاک کر  
چلائی پھر اپنے دوست سے پوچھا۔  
میں نے جس جانور پر گولی چلائی ہے  
اسے کیا کہتے ہیں....؟

..... ایک موٹے تازے  
پھلوان صاحب اپنی بڑی مونچھوں  
کے ساتھ کسی ہوٹل میں داخل  
ہوئے۔ ہوٹل کے منیجر نے مسکرا  
کر کہا: واہ واہ! پھلوان صاحب کیا  
مونچھیں ہیں۔ ان کا ایک ایک ہال  
لاکھ روپے کا ہے۔

..... ایک خاتون نے گوشت کی  
دکان پر بہت دیر بحث کرنے کے  
بعد پوچھا: آپ کے پاس تازہ مٹھر  
ہے....؟  
دکاندار: پہلے تھا اب نہیں ہے۔  
(مرسلہ: مہتاب خان۔ کوئٹہ)

..... ایک صاحب سوئنگ پول  
میں چھلانگ لگانے والے تھے کہ  
گارڈ چلایا: جناب پول میں پانی  
نہیں ہے۔  
وہ صاحب بولے: کوئی بات نہیں

(مرسلہ: نبیاجیل۔ کراچی)  
..... ایک خاتون نے گوشت کی  
دکان پر بہت دیر بحث کرنے کے  
بعد پوچھا: آپ کے پاس تازہ مٹھر  
ہے....؟  
دکاندار: پہلے تھا اب نہیں ہے۔  
(مرسلہ: مہتاب خان۔ کوئٹہ)

(مرسلہ: سجاد اشرف۔ سیالکوٹ)  
..... ایک صاحب سوئنگ پول  
میں چھلانگ لگانے والے تھے کہ  
گارڈ چلایا: جناب پول میں پانی  
نہیں ہے۔  
وہ صاحب بولے: کوئی بات نہیں

..... ایک پروفسر صاحب سے  
ان کی بیوی نے کہا: سنا آپ نے  
(مرسلہ: بریمز احمد۔ کراچی)

..... ایک صاحب سوئنگ پول  
میں چھلانگ لگانے والے تھے کہ  
گارڈ چلایا: جناب پول میں پانی  
نہیں ہے۔  
وہ صاحب بولے: کوئی بات نہیں















[illegible]

آمد. محمد اختر. راحیلہ. زیحہ. نعمان. عبد اللہ. محمود اختر. راحیلہ.  
نعمان. عبد اللہ. طاہرہ. قادریہ. شایین. طلعتہ. قاضیہ.  
حفیظہ. امن. شوکت علی. نویدہ. ناصرہ. شمیمہ. ناصر. کاشفہ.  
زمرہ زہرا. فرزادہ. نسیم. حبیبہ. سلمان. فخرہ. طیبہ. راحتہ.  
رشادہ. آفتاب. محمد احمد. طیبہ. محمد اجازت. محمد ارشد. میرزا زہدہ.  
ناصرہ اقبال. واحدہ. عارفہ. احمد. نسیم. طاہرہ. جنت. راحیلہ. ماریہ.  
طاہرہ. زہدہ. یونس. مرزا اکرم اللہ بیگم. عرشین. فیض. فائزہ.  
زہدہ. قدی محمد بابر. محمد افضال. محسن کامران. اشتیاق. محمد زہدہ.  
آصف. آصف علی. عمیر اجمل. احمد عدیلہ. سکینہ. سلمان. عظیمہ.  
شوکت. عبد الحق. محمد عمر. سلمان. عادل. احمد پرویز. سلطانہ.  
عمران. تبسم. عرفان. صدیقی. ذکیہ. فصیح الاسلام. فرزانہ تارڑ.  
**فیصل آباد:** : اے بیگم. اشتیاق. ارم کشف. ارم کوش. اسامہ.  
عزیزہ. اسد رحمان. اشتیاق. اشرف سعید. انجم راشد. انجم سلیم.  
ارشد. آصف رحمن. ہانی زوین. برہان علی. بشری جیلانی. حنینہ.  
فاطمہ. تمیرہ قتل. حرمیل زہرہ. شرمسار. شمیمہ شہزادی. شمیمہ.  
مقصود. جہانگیر احمد. جمیل احمد. جہدہ احمد. جواد شفیع. جویہ جیلانی.  
جویہ صفراں. جویہ. حاجی مقصود حسین. حامد رشید. حرا.  
مقصود. حسان طاہرہ. حوزہ محمد زائدہ. حنا. خاور رشید. دالیز لعل.  
دلیر عدنان. ذکیہ بیگم. راحیلہ عبدالعزیز. راشد محمود. راشدہ پروین.  
رانا قتل حسین. رانا نعمان. رانی فاطمہ. رہا. رشید احمد. رفعت.  
لیصل. رفعت عارف. رفیقہ کبیرہ. رفیقہ. رقیہ انوار. رقیہ. روپا رفیق.  
روینہ. روپا. ربیعہ شوکت. زہدہ. زہدہ بی بی. زہدہ.  
نور بیگم. نور قادشاد. زلیخہ. زین العابدین. ساجدہ. سدیدہ. سدیدہ.  
عدیلہ. سعیدہ فخر. سعیدہ. سکینہ احمد. سیاف الدین. سیانی بی بی.  
شازیہ. شاہدہ بی بی. شاہدہ جادیہ. شایین محمود. شمسہ. شہناز طاہرہ.  
شہناز کوش. صابر علی. صائمہ جادیہ. صبا نورین. صفیرہ بی بی. طاہرہ.  
لطیف. طاہرہ. طاہری جیلانی. طیبہ طاہرہ.

**دواپنڈی / اسلام آباد :-** آرزو سلیم - آصف  
شاہد - آمنہ سلیم - احسن آفتاب - احمد - اصغری بیگم - ایشہ آفتاب -  
اشفاق - اشقین - لائے آفتاب - انوری بیگم - انجیہ - بانو - بیتش عامر -  
بے نظیر - پرنس عبدالماجد - پروین - تینہ سہیل - فہیمہ عمر علی -  
جمال - جمیلہ - حادث حسین - حسینی بیگم - حمیرہ - خالد محمود - خدیجہ بی  
بی - خورشید بیگم - خوشنود مجید - راشدہ - رابعہ - راجا - رحمت -  
روینہ منیر - روحانہ افضل - لہارہ پروین - زرقہ بی بی - زہرہ بیگم - سارا  
آصف - سہالہ - سینا - سہاجہ - سحرش شہزاد - سحرہ - سمیرا -  
سحرہ فیروز - سعید اختر - سعیدہ بیگم - سلطانہ - سلطانہ فیض -  
طارق - سید عمران - سید عیسیٰ - شازیہ - شاہ خالدہ - شائلا - شفیق







آفت

روحانی مشن کی سرگرمیوں پر مبنی رواداد

رپورٹ: آصف کامران  
تصاویر: عبدالرحمان

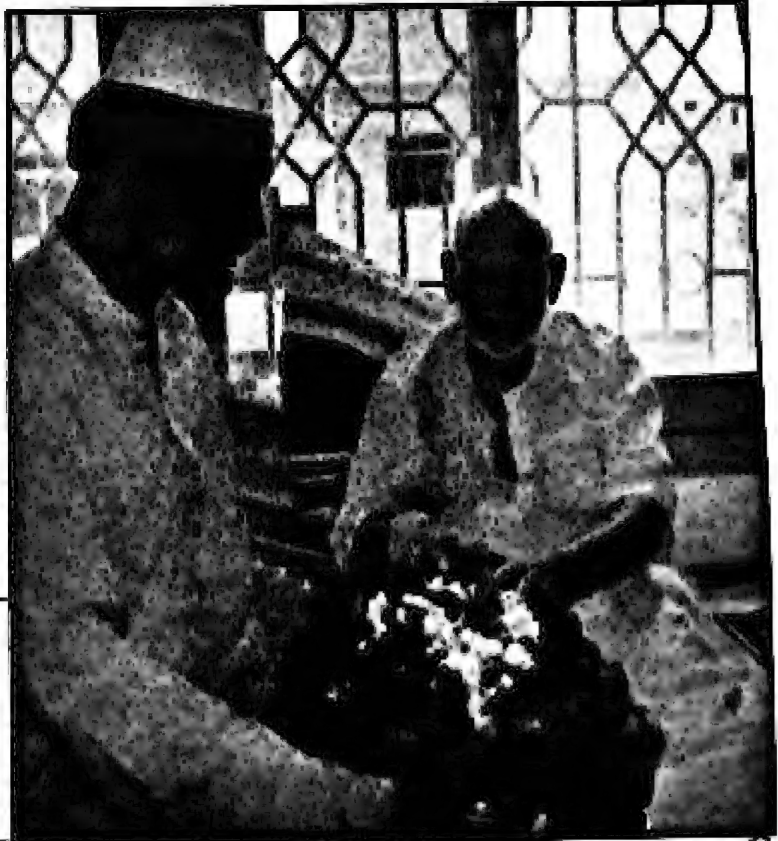


## حضرت عبداللہ شاہ غازی رحمہ اللہ کے مزار پر حاضری

سندھ کے مشہور صوفی بزرگ حضرت عبداللہ شاہ غازیؒ کے مزار پر سلسلہ عظیمیہ کے اراکین نے 7 ستمبر 2014ء بروز اتوار ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کے ساتھ حاضری دی۔

اس موقع پر سلسلہ عظیمیہ کے مرشد خواجہ شمس الدین عظیمی کی جانب سے سلام عرض کیا گیا۔ ان کی جانب سے بھیجی ہوئی چادر مزار پر چھائی اور قاتحہ پڑھی گئی۔ ملک کی سلامتی اور خوش حالی کے لیے بھی اللہ تعالیٰ سے دعائیں مانگی گئیں اور حضور نبی کریم ﷺ کی خدمت اقدس میں ہدیہ سلام پیش کیا گیا۔

حاضری کے بعد مزار کے احاطہ میں ایک محفل منعقد ہوئی جس میں حضرت عبداللہ شاہ غازیؒ کی شخصیت، حالات زندگی اور اولیاء اللہ کے روحانی پیغام پر بات کی گئی۔ ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی نے اس موقع فرمایا کہ، برصغیر میں سندھ کو یہ سعادت ملی ہے کہ سب سے پہلے اسلام کا سورج یہاں مرشد کریم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی، حضرت عبداللہ شاہ غازیؒ کے مزار کے لیے پھولوں کی چادر پیش کر رہے ہیں۔



اکتوبر 2014ء



## مسلمانوں نے برطانوی معاشرے کو دہشت صحت

### پر ڈال دیا، برطانوی اعداد و شمار

برطانیہ میں اسلام کی مقبولیت اور پھیلاؤ کا ایک انتہائی خوشگوار اثر دیکھنے میں آیا ہے۔ سنی ماہرین کا کہنا ہے کہ یہاں

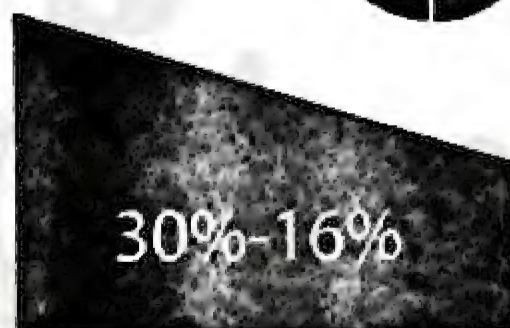
کی موجودہ جوان نسل پچھلی ایک دہائی میں بھرتی ہوئی ہے۔ ان میں روپے اور اخلاقیات کی حامل پائی گئی ہے۔ ان میں اکثریت مسلمان لڑکیوں ہے۔ پچھلی نسلوں کی نسبت موجودہ نوجوان نسل کے بچے روپے کے عوامل کا جاننے لپنے پر معلوم ہوا کہ اس کی اصل وجہ مذہب اسلام ہے۔ برطانوی اخبار دی سٹریٹ ٹائمز کی ایک رپورٹ کے مطابق برطانوی نوجوانوں میں ہمیشہ سے خشیت کا استعمال، جنسی بے راہ روی اور اخلاقی گمراہی ایک بہت بڑا مسئلہ رہی ہے لیکن جدید نسل میں یہ متقی روپے بڑی حد تک کم ہو چکے ہیں۔ ماہرین عمرانیات نے معلوم کیا کہ اب برطانوی معاشرے میں مسلمان بچوں اور نوجوانوں کی اکثریت ہو چکی ہے اور یہ نوجوان خشیت، جنسی بے راہ روی اور اخلاقی دیوالیہ پن سے بڑی حد تک محفوظ ہیں۔ نوجوان نسل مجموعی طور پر پچھلی نسلوں سے واضح طور پر زیادہ صاف ستھری اور بہتر زندگی گزار رہی ہے۔ برطانوی معاشرے کا ایک اور شرمناک پہلو نوجوان لڑکیوں کا شادی کے بغیر حاملہ ہو جانا ہے۔ اسلام کے پھیلاؤ کے بعد اس رجحان میں بھی واضح کمی آئی ہے۔

برطانوی آنس نیٹل سٹیتسٹکس (ONS) کے مطابق 1969 میں نو عمر حاملہ لڑکیوں کی تعداد 45000 تھی جبکہ 2011 میں یہ تعداد 30000 تھی۔ برطانوی معاشرے میں جسے مسلمان لڑکیوں کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے یہ تعداد مزید کم ہوتی جا رہی ہے۔



18 سال سے کم عمر نوجوان لڑکیوں میں حمل کی شرح

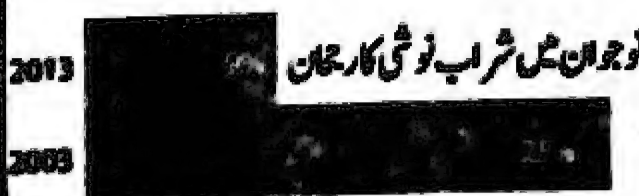
فی ہزار 18 سال سے کم عمر لڑکیوں میں حمل کا تناسب



اسکول کے طالب علموں میں نشہ اور ڈرگز کا استعمال



اسکول کے روزانہ سگریٹ پینے والے طالب علموں کا تناسب



Source: Office of National Statistics U.K



صوفی بزرگ خواجہ شمس الدین عظیمی کی زیر ادا رت

ماہنامہ قلندر شعور کراچی

قلندر شعور

روحانی علوم سے دلچسپی اور اعلیٰ علمی ذوق رکھنے والے اساتذہ، دانشوروں اور خواتین و حضرات کے لیے ہماری ایک اور علمی پیش کش

ایڈیٹر: حکیم سلام عارف عظیمی

ماہنامہ قلندر شعور میں آپ کے خواب، ان کی تعبیر، تجزیہ اور مشورہ، سائنسی، علمی، ادبی، سماجی، آسمانی علوم اور Ph.D کے مقالہ جات شائع ہو رہے ہیں۔

تازہ شمارہ منگوانے کے لیے بذریعہ فون یا خط رابطہ کریں۔

فون نمبر: 021-36912020

پتہ: B-54 سیکٹر C-4 سر جانی ٹاؤن، کراچی





یہ عمل کم از کم ایک سال تک جاری رکھیں۔  
بیٹنا ضدی ہو گیا

احساس کمتری

☆☆☆

سوال: میری عمر انیس سال ہے۔ میری رنگت  
ساتھلی ہے۔ میری دونوں بہنوں کی رنگت صاف  
ہے۔ دو سال پہلے میرے ہاتھوں پر گرم گرم تیل گر گیا  
تھا جس کی وجہ سے ہاتھ کا ایک بڑا حصہ متاثر ہوا۔  
اب مجھے شدید احساس کمتری محسوس ہوتی ہے۔  
میں لوگوں کے سامنے جانے سے کترانے لگی  
ہوں۔ تنہائی پسند ہوتی جا رہی ہوں۔

جواب: عہد قسم کا ایک سیب لیں۔ رات کے وقت  
اسٹیل کی چھری سے اس سیب کی دو قاشیں کر لیں۔ ان  
دونوں قاشوں کو پلیٹ میں رکھ کر گھر میں کسی مناسب جگہ  
پر رات بھر کے لیے کھلے آسمان کے نیچے رکھ دیں۔  
صبح تین مرچہ سودا پوسٹ کا پیلا رکوع پڑھیں اور  
ان قاشوں پر دم کر کے کھا لیں۔

صبح کے وقت تقریباً آدھا گھنٹہ داک کریں یا اٹلی  
پسکی ورزش کریں۔

☆☆☆

سوال: میرا ایک بیٹا ہے جس کی عمر چھ سال  
ہے۔ ایک سال پہلے ہم نے گھر تبدیل کیا تھا جس کی وجہ  
سے بیٹے کا اسکول بھی تبدیل کرنا پڑا۔ نئے اسکول میں  
آنے کے بعد سے اس کے مزاج میں بہت تبدیلی آئی  
ہے۔ بات بات پر ضد کرتا ہے۔ ہر کام لپٹی مرضی سے  
کرنا چاہتا ہے۔ اگر کسی کام سے منع کر دیں تو گھر میں  
ہنگامہ برپا کر دیتا ہے۔

جواب: میرا خیال ہے کہ آپ کے بچے میں ضد  
اور غصے کا سبب اس کے اسکول کی تبدیلی نہیں  
ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس تبدیلی سے بچے کے روپے میں  
شدت آئی ہو۔ میرے خیال میں بچے کے اس روپے کا  
اصل سبب والدین اور گھر کے دوسرے افراد کا اس  
بچے کے ساتھ برتاؤ میں خیال ہے۔

بعض بچے واقعی غصے والے اور ضدی ہوتے ہیں



لیکن اکثر بچے والدین اور دیگر ملقات کی جانب سے لاڈ  
وہ کے قصاصت سے ضدی ہو جاتے ہیں۔

بچے پر لاڈ کرنا ایک فطری جذبہ ہے۔ بچے کے  
ساتھ لڑائی کرنا چاہیے۔ اس کے ہر غرے کی اٹھانے  
چاہتیں تمام والدین کی جانب سے ان سے بھرے  
جذبات کا اظہار بچے میں اتار دیا اور اس کی شخصیت کے  
استقامت کا سبب بن چاہیے۔

لاڈ والد کا قصاصت سے بچے کی شخصیت کو کمزور  
کرنا ہے۔ ایسے بچے اپنے گھر میں شیر جیسے ہوتے ہیں  
لیکن اسکول میں یا دوسرے بچوں کے درمیان کمزور  
اور بے بے نظر آتے ہیں۔

بچوں کی اچھی تربیت کرتے ہوئے انہیں ماننے کی  
عادت ڈالنی بھی ضروری ہے۔

اس حوالے سے روحانی ڈائریکٹ کے کالم روحانی  
ڈاکٹر میں اگست 2013 کے شمارے میں جنہوں نے "بچے  
ضدی کیوں ہو جاتے ہیں" شائع ہوا ہے۔ اس کا مطالعہ  
بھی کر لیجئے۔

بطور روحانی علاج رات کے وقت جب آپ کا  
بیٹا گہری نیند میں ہو تو اس کے سر پر اتنی آواز سے کہ  
آگے نہ کھلے ایکس مرتبہ سورہ کوثر تین تین مرتبہ  
درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دم کر دیں اور دعا کریں۔  
یہ عمل کم از کم ایک سال تک جاری رکھیں۔  
نیند نہیں آتی

☆☆☆

سوال: والد صاحب کے انتقال کے بعد میں  
نے بیس سال کی عمر میں اسکول میں ملازمت کر لی تھی۔  
میرا گھر تین افراد پر مشتمل ہے۔ ایک چھوٹی بہن  
اور والد صاحب۔ گھر کا خرچ میری نگہداشت پر چل رہا ہے۔

پانچ سال پہلے ملازمت میں فٹیشن کی وجہ سے میں  
نے خیر کی گولیوں کا استعمال شروع کر دیا تھا جو روز بروز  
میری عادت بن گئی۔ اب یہ حالت ہو گئی ہے کہ اکثر  
گولیاں کھانے کے باوجود میں ساری رات جاگ کر  
گزارتی ہوں اور میری طبیعت میں بے چینی رہتی ہے۔  
طبیعت پر سستی و کاغذی طاری رہنے سے اسکول میں  
میری ہر قدر غصہ مٹا رہی ہے۔

جواب: تقریباً تین سال تک کھانوں میں گوشت نہ  
لیں۔ آپ کی غذا بزیوں، دال چاول، دودھ اور پھلوں  
پر مشتمل ہونی چاہیے۔ چکنائی کا استعمال بھی کم سے کم  
کر دیں اور تلی ہوئی چیزیں خصوصاً بھارت کی تلی ہوئی چیزیں  
خطا سمجھیں، بخش، بکڑے وغیرہ بھی نہ لیں۔

رات کھانے سے پہلے کم از کم آدھا گلاسے دھواں  
کریں۔ گھر گھر پانی کے اصولوں کے مطابق نپلی شعلوں  
میں تیار کر دینا ایک ایک سیٹیل میسج نہاد منہ اور شام کے  
وقت تک۔

رات کا کھانا سونے سے تقریباً دو گھنٹے پہلے کھائیں۔  
رات سونے سے قبل سر میں روغن گوبیز کی ہلکی  
ہاتھ سے مالش کر دینا کریں۔

چلتے پھرتے وضو بوجھ کر تڑپ سے اللہ تعالیٰ کے  
اسمائِ عالی یا قیوم کا ورد کرتی رہیں اور رات سونے سے  
پہلے ایک تسبیح درود بختری  
صَلِّ اللہُ تَعَالٰی عَلٰی حَبِیْبِہٖ مُحَمَّدٍ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم  
کا ورد کر لیا کریں۔

اللہ تعالیٰ دین بخیر میں صحت حاصل ہو جائے گی۔  
بابرکت روزگار

☆☆☆

سوال: ایک سال پہلے ہم نے اپنے بچے کے

قرآن مجید پڑھا



## عظیمی ریکی سینٹر..... تاثرات

(محمد فہیم۔ کراچی)

کئی سالوں سے میں ایک یون کی تکلیف میں مبتلا تھا۔ میڈیسن سے وقتی اتفاق ہو جاتا۔ دو سال قبل ڈاکٹروں نے مجھے ایک یون کے آپریشن کا مشورہ دیا۔ آپریشن کو کامیاب ہو گیا مگر جسمانی کمزوری میں اضافہ ہو گیا۔ آپریشن، چڑچڑے پن کی وجہ سے علاج ہر وقت الجھا رہا تھا۔ یہ غرابی بھی بہت رہنے لگی۔ معالج نے نیند کے لیے دوائیں تجویز کیں۔ میں نے یہ دوائیں کافی عرصے تک استعمال کیں مگر پھر بھی گہری نیند نہیں آتی تھی۔ میرے سوچتے سمجھنے کی صلاحیت کم ہوتی جا رہی تھی۔

ایک عزیز دوست نے مجھے عظیمی ریکی سینٹر سے رابطہ کرنے کو کہا۔ میں نے ریکی سینٹر سے رابطہ کیا۔ چند ریکی سینٹر لینے سے مجھے بہت فائدہ ہوا۔ اب تقریباً ایک ماہ سے میری نیند بھی بہت اچھی ہو گئی ہے۔ اخصاسی طور پر بہتر محسوس کر رہا ہوں۔ چڑچڑے پن میں بھی کمی آئی ہے۔

دونوں باپ پٹا چلتے پھرتے وضو بے وضو  
کثرت سے اسم الہی یا ز زائق یا فشاخ کا ورد  
کرتے رہا کریں۔

### غصہ مزاج کا حصہ بن گیا

☆☆☆

سوال: ہم تین بھائی اور تین بہنیں ہیں۔ والد صاحب کو ہم نے گھر میں بہت کم بولتے دیکھا ہے۔ وہ گھر میں صرف کام کی بات کرتے ہیں اور اپنا زیادہ تر وقت کتابوں کے مطالعے میں صرف کرتے ہیں۔

ہماری والدہ صاحبہ کے حراج میں بہت غصہ ہے۔ اکثر ان کا سوڑ چھوٹی چھوٹی باتوں پر خراب ہو جاتا ہے۔ غصے میں تلخ کلامی کرتی ہیں اور کوٹنے دینے لگتی ہیں۔ والدہ غصے میں اپنے حواس کھو دیتی ہے اور انہیں یہ یاد ہی نہیں رہتا ہے کہ وہ کیا کچھ کہے جا رہی ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ غصہ والدہ کے حراج کا حصہ بن گیا ہے۔

جواب: کتابوں کا مطالعہ بہت اچھی عادت ہے۔ مطالعہ سے معلومات میں اضافہ ہوتا ہے اور سکین کا اہتمام ہوتا ہے۔ مطالعے سے بہت کچھ سیکھا

کی بڑی دھوم دھام سے شادی کی تھی۔ شادی کے ایک ماہ بعد ہی میرے شوہر کی ملازمت چھوٹ گئی۔ اس کے کچھ مہینوں بعد بڑے بیٹے کی کھپنی کسی وجہ سے بند ہو گئی اور وہ بھی بے روزگار ہو گیا۔

چھوٹا بیٹا بچوں کو یوٹن پڑھاتا ہے۔ اب اس سے گھر کے اخراجات پورے کرنے کی کوشش ہو رہی ہوں۔ میرے شوہر اور بیٹے نے کئی جگہ ملازمت کے لیے درخواست دی ہوئی ہے لیکن ابھی تک کوئی بندوبست نہیں ہو سکا۔

آپ کوئی وظیفہ بتائیں کہ روزگار کا دروازہ ہم پر کھل جائے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ ہود (11) کی آیت نمبر 6

وَمَنْ يَنْهَ عَنْ الْمُنْكَرِ لَيْسَ لَهُ مِنَ اللَّهِ عَذَابٌ عَظِيمٌ  
مَنْ يَنْهَ عَنْ الْمُنْكَرِ لَيْسَ لَهُ مِنَ اللَّهِ عَذَابٌ عَظِيمٌ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے بابرکت اور مستقل روزگار کے حصول کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔



بتایا کہ کمر کی ڈسک لپٹی جگہ سے مل گئی ہے اور حادثہ جوڑ پر سوجن آگئی ہے۔

درد کی شدت میں وہ زور زور سے چیخیں مارتا ہے۔ جب تک وہ لیٹا رہے فرق رہتا ہے جیسے عیالٹا یا بیٹھتا ہے اسے شدید تکلیف ہوتی ہے۔ وہ چلنے پھرنے سے بھی قاصر ہو گیا ہے۔

آپ سے اتنا ہے کہ میرے بیٹے کے لیے کوئی روحانی علاج یا رنگ روشنی سے علاج تجویز فرمائیں۔ بیٹے کی تکلیف دیکھی نہیں جاتی۔

جواب: طبی علاج کے ساتھ ساتھ صبح شام اور رات ایکس ایکس مرتبہ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ اَعُوْذُ بِاللّٰهِ الْعَلِیْمِ مِنْ شَرِّ  
کُلِّ عَوْرٍ لِّغَارٍ وَمِنْ شَرِّ حَوْرِ النَّارِ ○

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلائیں اور بیٹے پر دم بھی کر دیں۔

دن میں کسی وقت اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ بھی دعا 101 مرتبہ پڑھ کر بیٹے کی دواؤں پر دم کر دیں۔

شادی کے بعد بھائی کا رویہ بدل گیا ہے

☆☆☆

سوال: ہم تین بہنیں اور ایک بھائی ہے۔ بھائی ہم سب میں بڑے ہیں۔ والد صاحب کے انتقال کے بعد بھائی نے ہمیں سنبھالا تھا۔ بھائی ہم تینوں بہنوں اور والدہ صاحبہ کا بہت خیال رکھتے تھے۔ ذرا سی بھی کسی کو تکلیف ہو جاتی تو بھائی پریشان ہو جاتے۔ والدہ صاحبہ کے پاس گھنٹوں بیٹھے رہتے اور مختلف موضوعات پر باتیں کرتے تھے۔

بھی جاسکتا ہے۔ اپنے آپ کو اور دوسروں کو سمجھا جاسکتا ہے۔

آپ بہن بھائیوں میں سے جو اپنے والد سے زیادہ قریب ہوں وہ بہت احترام کے ساتھ، مناسب لفظوں میں انہیں بتائیں کہ گھر میں ان کی محسوس ہوتی ہے۔ ان کے اہل خانہ کو ان کی توجہ کی ضرورت ہے۔

گھر میں ان کے ریزرو روپے کی وجہ سے آپ کی والدہ خود کو اکیلی اور کمزور محسوس کرتی ہیں۔

یہ بتانے کے بعد ان سے درخواست کی جائے وہ اہل خانہ کو اپنی توجہ، محبت اور شفقت سے نوازیں۔

آپ کے والد صاحب کا اپنے اہل و عیال کے ساتھ بے تکلفی سے باتیں کرنا اور ان پر توجہ دینا آپ کی والدہ کے لیے بہت خوشیوں اور تقویت کا سبب بنے گا۔

بطور روحانی علاج صبح اکائیس مرتبہ اسم الہی پُاؤوڈ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی یا چائے پر دم کر کے لپٹی والدہ کو پلائیں یا ان سے کہیں کہ وہ خود پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ یہ

عمل ایکس روز تک جاری رکھیں۔

کمر میں شدید تکلیف

☆☆☆

سوال: میرے بیٹے کی عمر تقریباً پچیس سال ہے۔ دو سال پہلے اسے کمر میں تکلیف ہوئی تھی۔ ڈاکٹر سے دوا لینے سے آرام آجاتا تھا۔ پچھلے مہینے وہ موٹر سائیکل پر اپنے دوست کے ساتھ جا رہا تھا۔ راتے میں ایک اسپید بریکر آیا تو تیز رفتاری کی وجہ سے بہت زور کا جھکا لگا۔ اس کے بعد سے اس کی کمر میں شدید درد شروع ہو گیا۔ ڈاکٹر نے MRI ٹیسٹ کروانے کے بعد



ان کو میری صورت اچھی نہیں لگتی، کبھی کہتے ہیں کہ تمہارے ہاتھ مردوں کی طرح ہیں، کبھی میرے بالوں کا مذاق اڑاتے ہیں۔

شادی سے پہلے بے لے کر اب تک میرے خاندان والے، محلے دار عورتیں صورت، شکل، عادت اطوار ہر لحاظ سے میری مثالیں دیتے ہیں لیکن میرے شوہر کو مجھ میں کوئی حسن، کوئی خوبی نظر نہیں آتی۔ اپنے ساتھ کہیں باہر لے جاتے ہیں تو مجھے برقعہ اوڑھ جاتے ہیں اور خود دوسری بے پردہ خواتین یا برقعہ پوش عورتوں کو دیکھتے ہیں۔ گھر آکر ان کی تعریف بھی کرتے ہیں کہ فلاں عورت کتنی اچھی لگ رہی تھی۔ اگر کوئی عورت ہمارے گھر آجائے تو اسے گلگلی ہانڈہ کر دیکھتے رہتے ہیں۔ میں ان کی ان حرکات سے شرمندہ ہو جاتی ہوں کہ یہ عورت کیا سوچے گی۔

اخبارات اور میگزین میں عورتوں کی تصاویر کو بار بار دیکھتے ہیں اور کچھ تصاویر کاٹ کر اپنے پاس رکھی ہوئی ہیں۔

مجھے ان کی ان حرکتوں سے بہت نفرت آتی ہے۔ میرے بچوں پر ان کی حرکتوں کا اچھا اثر نہیں پڑ رہا ہے لیکن شوہر یہ بات سمجھتے ہی نہیں ہیں۔ میں شوہر سے بہت محبت کرتی ہوں اور چاہتی ہوں کہ وہ بھی مجھ سے محبت کریں۔ جواب دہات سولے سے پہلے اکیس مرتبہ سورہ زمر (39) کی آیت 5

خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ يَكُونُ  
الَّذِينَ عَلَى النَّهَارِ وَيَكُونُ النَّهَارُ عَلَى اللَّيْلِ  
وَسَخَّرَ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ كُلٌّ يَجُوزِي لِأَجَلٍ  
مُسَمًّى ۚ أَلَا هُوَ الْعَزِيزُ الْغَفَّارُ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شوہر کا

بھائی کی ایک سال پہلے شادی ہوئی۔ شادی کے تین مہینے بعد بھائی نے گھر میں اعلان کر دیا کہ انہوں نے لہئی دکان کے قریب ہی گھر لے لیا ہے اور وہاں اپنی بیگم کے ساتھ شفٹ ہو رہے ہیں۔

ہم اپنے بھائی کے اس غیر متوقع اعلان سے بہت پریشان ہو گئے۔ بھائی نے کہا کہ آپ لوگ پریشان نہ ہوں۔ میں روزانہ آپ لوگوں کے پاس آتا رہوں گا۔ بھائی دو تین مہینے تک تو روزانہ ایک آدھ گھنٹے کے لیے ہمارے گھر آتے رہے پھر کام کی مصروفیت کا بہانہ کر کے آنا کم کرتے گئے۔ روزانہ ایک دو بار فون پر بات کر لیتے تھے۔

دقار صاحبہ! ہماری والدہ ان کے اس رویے سے بہت پریشان ہیں۔ ہماری سمجھ میں نہیں آ رہا کہ بھائی کا دل کیوں اتنا صاف ہو گیا ہے

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکیس مرتبہ سورہ یونس (10) کی آیت 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ  
مِّن رَّبِّكُمْ وَهِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ  
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ آپ کے بھائی کو اپنی والدہ اور بہنوں کے حقوق کی بہتر طور پر ادائیگی کی توفیق عطا فرمائے۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

شوہر دوسری عورتوں کو دیکھتے ہیں

☆☆☆

سوال: میری شادی کو دس سال ہو گئے ہیں۔ میرے شوہر میرے ہر کام میں عیب نکالتے ہیں۔ کبھی



مبارک گیارہ مرحہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے گھر کے چاروں کونوں میں چھڑک دیں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

گھر کے سب افراد ایک ایک چچی شہد صبح شام ہمیں۔  
نک کا استعمال کچھ عرصے کے لیے کم کر دیں۔

قرض لینے کی عادت

☆☆☆

سوال: میری شادی کو پندرہ سال ہو گئے ہیں۔

میری دو بیٹیاں ہیں۔ میرے شوہر نے شادی سے پہلے بہت سے لوگوں سے قرض لے رکھا تھا۔ جب قرض خواہوں نے گھر پر آنا شروع کیا اور مجھے بہت پریشانی ہوئی تو میرے والد نے اپنے پاس سے ان کا قرض ادا کیا۔ میرے شوہر جہاں بھی ملازمت کرتے ہیں دو تین مہینے بعد چھوڑ دیتے ہیں۔ میرے گھر کا خرچ میرے والد صاحب پورا کرتے ہیں۔

شوہر کو ان کے والدین نے بھی بہت سمجھایا کہ اب تم بیٹی کے باپ بن گئے ہو۔ سنجیدہ ہو کر زندگی گزارو۔ اپنی ذمہ داری محسوس کرو لیکن ان کی سمجھ میں کچھ نہیں آتا۔

تین مہینے پہلے وہ بتائے بغیر گھر سے کہیں چلے گئے۔ ان کے جانے کے بعد ہمارے گھر پر قرض خواہوں نے آنا شروع کر دیا۔ کوئی کہتا ہے کہ انہوں نے دس ہزار روپے ادھار لیے ہیں، کوئی کہتا ہے کہ پچیس ہزار ادھار لیے ہیں۔ پتہ چلا ہے کہ تقریباً اڑھائی سے تین لاکھ روپے انہوں نے قرض لیا ہوا ہے۔ کس کو دیا اور کہاں خرچ کیے کچھ نہیں معلوم....

میں شوہر کی قرض لینے کی عادت سے بہت پریشان ہوں۔ گھر میں دو بیٹیوں کے ساتھ اکیلی رہتی ہوں۔

تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ ہفتہ کے دن شہد کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

کوئی کچڑے کاٹ رہا ہے

☆☆☆

سوال: ہمارے گھر میں کچھ عرصے سے عجیب

و غریب حالات ہیں۔ پہلے تو ہم نے اس مسئلے کو کوئی خاص اہمیت نہیں دی لیکن اب چونکہ یہ مستقل ہو رہا ہے اس لیے بہت زیادہ فکر لاحق ہو گئی ہے۔ شروع شروع میں تو یہ ہوا کہ میری قبض کو کسی نے دائرے میں قبضی سے کاٹ دیا تھا۔ میں نے کسی کی شرارت سمجھ کر اس بات کو اہمیت نہ دی۔ کچھ دنوں بعد میری ساس کی قبض کو کسی نے دائرے میں کاٹ دیا۔ اب میرے شوہر اور سسر کی شرنیں بھی دائرے میں کاٹی ہوئی مل رہی ہیں۔

ہمارے ہاں مردوں کی الماری کو گھر کا کوئی دوسرا فرد ہاتھ نہیں لگاتا۔ ان واقعات کے بعد میرے شوہر نے ایک بڑے عالم صاحب سے رابطہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ آپ لوگوں پر کوئی بد خواہ سفلی عمل کر رہا ہے۔

ہماری تو کسی سے کوئی دشمنی نہیں ہے اور ہم سب ماشاء اللہ پانچ وقت نماز کے پابند ہیں۔ ہمارے گھر میں روزانہ قرآن پاک کی تلاوت بھی کی جاتی ہے۔

جواب: صبح شام اکتالیس مرحہ سورہ یونس (10)

کی آیت 80-81

فَلَمَّا جَاءَ السَّحَرَةُ قَالَ لَهُمْ مُوسَى الْقَوَامَا  
أَنْتُمْ مُلْقُونَ ۖ فَلَمَّا أَلْقَوْا قَالَ مُوسَى مَا  
جِئْتُمْ بِهِ السَّحَرُ ۚ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ  
لَا يُضْلِعُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ ۝



جواب: رات سونے سے پہلے سورہہ (19) کی  
پکی آیت

کھینچیں ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر  
کا قصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ صحتی موش ترک  
کر دیں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز یا پانچ سو دن تک جاری رکھیں۔

کینسر دوبارہ ہو گیا

☆☆☆

سوال: میری چھوٹی بہن کی عمر پالیس سال  
ہے۔ شادی شدہ ہے۔ ان کے پانچ بچے ہیں۔ ایک سال  
پہلے سینہ میں درد ہوا۔ ٹیسٹ کروانے سے پتہ چلا کہ ان  
کے دائیں بریسٹ میں کینسر ہے۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ  
اس کا ٹورا آپریشن ہو گا نہیں تو یہ بڑھ کر پورے جسم  
میں پھیل سکتا ہے۔ بہن نے آپریشن کروا لیا۔

چھ ماہ بعد بائیں بریسٹ میں ایک دم درد ہوا۔ دوبارہ  
ٹیسٹ کروایا تو پتہ چلا کہ اب کینسر بائیں بریسٹ میں  
ہو گیا ہے۔ ان کا علاج ہو رہا ہے۔ آپ سے گزارش ہے  
کہ کوئی روحانی علاج بتا دیں۔

جواب: ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی کتاب  
روحانی علاج

سے کینسر کے لیے بتایا گیا علاج کر لیں۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کی بہن کو جلد صحت  
میں لے آئے۔ آمین۔

نسوانی حسن کی کمی

☆☆☆

سوال: مجھ میں نسوانی حسن نہ ہونے کے برابر

لوگ آتے ہیں اور دھمکیاں دے کر چلے جاتے ہیں۔  
شوہر سے ابھی تک کوئی رابطہ نہ ہو سکا۔

آپ مہربانی فرما کر کوئی ایسا عمل بتائیں کہ میرے  
شوہر غمخیزیت سے گھر نکلیں آجائیں اور ان کی قرض  
مانگنے کی عادت بھی ختم ہو جائے۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہہ  
احزاب (33) کی آیت 43

هُوَ الَّذِي يُصَلِّيْ عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهٗ  
لِيُخْرِجَكُمْ مِنَ الظُّلُمٰتِ اِلَى النُّوْرِ ۚ وَكَانَ  
بِالْمُؤْمِنِيْنَ رَحِيْمًا ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر قرض  
لینے کی عادت سے نجات اور ذمہ داریاں ادا کرنے کی  
توفیق عطا ہونے کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس  
روز تک جاری رکھیں۔ ہفتہ کے دن شہد کر کے بعد میں  
پورے کر لیں۔

شوہر اپنے ٹیسٹ نہیں کروا رہے

☆☆☆

سوال: ہماری شادی کو سات سال ہو گئے ہیں۔ شادی  
کے بعد شرماء کے مسائل تو ہم نے امتیلا کی تھی اس کے  
بعد جب کوشش کی تو کامیابی نہیں ہوئی میں نے بہت  
سلے ٹیسٹ کروائے جو سب کیئر آئے ہیں۔ میرے شوہر  
اپنے ٹیسٹ کروانے پر رضامند نہیں ہیں۔

جب بھی میں ان سے ان کے ٹیسٹ کی بات  
کروں تو مصروفیت کا بہانہ بنا کر ٹال دیتے ہیں۔ اگر ضرر  
کروں تو خفے میں ڈانٹ دیتے ہیں۔

آپ مہربانی فرما کر ایسا عمل یا دوا بتائیں کہ  
میرے شوہر اپنے ٹیسٹ کروانے اور اگر کوئی کمی ہو تو  
علاج کروانے کے لیے بھی تیار ہو جائیں۔



پاکستان واپس آ گئے۔ انہوں نے یہاں کاروبار شروع کیا جو بہت اچھا چل رہا تھا۔ چھ ماہ پہلے ایک دن میرے شوہر صبح سو کر اٹھے تو ان کے کپڑوں پر خون کے تازہ چھٹیں تھیں۔ میں نے قمیص تبدیل کر دی۔ اس کے بعد بیٹے میں ایک سے دو بار صبح کے وقت نئے جوڑوں پر خون کی تازہ چھٹیں پڑی تھیں۔

اب کچھ عرصے سے انہیں کاروبار میں قصاص ہونا شروع ہو گیا ہے۔ انہیں حسد بھی آنے لگا ہے اور اکثر کہتے ہیں کہ میری گردن اور کندھوں پر بہت زیادہ بوجھ محسوس ہوتا ہے اور رات کو برے اور ڈراؤنے خواب نظر آتے ہیں۔

ایک جاننے والے کے توسط سے میرے شوہر ایک بزرگ سے ملے۔ ان بزرگ نے تفصیل سننے کے بعد میرے شوہر کو صدقہ کرنے کی ہدایت کی۔ روزانہ صدقہ سے اتنا ضرور ہوا کہ میرے شوہر کو برے اور ڈراؤنے خواب آنا بند ہو گئے۔

جیسے جیسے وقت گزر رہا ہے میرے شوہر کی طبیعت روز بروز خراب ہو رہی ہے اور کاروبار بھی حائر ہو رہا ہے۔ میری آپ سے گزارش ہے کہ آپ ایسے عمل بتائیں کہ شوہر کی صحت اور عامیے معاشی حالات ٹھیک ہو جائیں۔

جواب: آپ کے شوہر رات سونے سے پہلے اتلس مرتبہ سورہ الاعراف (7) 54 آیت میں سے  
وَالشَّمْسِ وَالْقَمَرِ وَالنُّجُومِ مَسْحُورَاتٍ  
بِأَمْرِهِ ۚ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْخَلْقِيُّ وَالْأَمْرُ  
تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔

ہے۔ میں نے کئی ایک فرنگے استعمال کیے لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔ میری کو ایک لپچر نے مجھے بتایا کہ اس کے ساتھ بھی یہ مسئلہ تھا تو اس نے عطیہ دو اٹھانے کا تیار کر دیا۔ سٹوف اور ایک روغن کا استعمال کیا تھا۔ تین ماہ استعمال کرنے سے اسے بہت بہتر ہوا تھا۔

جواب: نسوئی صن میں اضافے کے لیے عطیہ لپچر کا تیار کر دیا۔ سٹوف اور روغن صن افزہ دم ڈیپوری کے ذریعہ صحت قابل فون نمبر پر رابطہ کر کے منگوا سکتی ہیں۔

021-36604127

نپاکی کا وسم

☆☆☆

سوال: میری بیٹی کی عمر اکیس سال ہے۔ اسے کچھ عرصے سے نپاکی کا وسم ہو گیا ہے۔ بار بار ہاتھ دھوتی ہے اور بہت دیر تک دھوتی رہتی ہے۔ کبھی ہے کہ ہاتھ پر گندگی لگی ہوتی ہے۔ وضو کرتے ہوئے بھی اطمینان نہیں ہوتا۔ ایک وقت میں کئی کئی بار وضو کرتی ہے اور ہر وضو کے بعد کبھی ہے کہ میرا وضو صحیح نہیں ہوا ہے۔ ہاتھ روم سے آکر کسی چیز کو ہاتھ نہیں لگاتی۔ کبھی ہے کہ وہ چیز بھی نپاک ہو جائے گی۔

جواب: آپ کراچی میں مقیم ہیں۔ مناسب سمجھیں تو مطلب کے اوقات میں تحریف لا کر بلٹاؤ ملاقات کر لیں۔ دن اور وقت کی معلومات کے لیے درج ذیل نمبر پر رابطہ کر سکتی ہیں۔

021-36688931-021-36685469

نظربد اور حسد

☆☆☆

سوال: میرے شوہر چھ ماہ سال تک ہر دن ملک اٹلی عہدے پر فائز رہے۔ دو سال پہلے

تفصیلی جواب



صبح اور شام کے وقت سات سرجہ سورہ فلق سات  
سرجہ سورہ اہاس اور تین سرجہ آیت اکرسی پڑھ کر پانی  
پر دم کر کے ٹیکس اور لپٹے اور دم بھی کر لیں۔  
وضو بے وضو کثرت سے یا حقیقت یا سلام  
کا ورد کرتے رہیں۔

نمک کا استعمال کچھ عرصے کے لیے کم کر دیں۔  
ایک ٹی اسپون شہد کا صبح شام استعمال مفید ہے۔  
حسب استطاعت صدقہ دیتے رہیں۔  
موبائل فون پر عہد و پیمان

☆☆☆

سوال: میری بیٹی کی عمر اکیس سال ہے۔ اگر  
میں اچھے نمبروں سے۔ پاس ہونے پر اس کی خالہ نے  
اسے موبائل فون گفٹ کیا تھا۔ اس فون پر اس کی کسی  
لڑکے سے دوستی ہو گئی۔

میں یہ سمجھی کہ وہ اپنی سہیلیوں سے بات کرتی  
ہو گی۔ ایک دن اس نے مجھے بتایا کہ اس کی ایک  
لڑکے سے دوستی ہو گئی ہے اور وہ لڑکا اس سے شادی کرنا  
چاہتا ہے۔ یہ بات سن کر میرے قدموں تلے سے زمین  
نکل گئی کہ میری سیدھی ساوی بیٹی ایک دم اتنی بڑی  
بات کیسے کہہ رہی ہے۔

میں نے اسے سمجھایا کہ تمہارے والد اور بھائیوں  
کو پتہ چلے گا تو وہ کیا سوچیں گے لیکن وہ بھڑ رہی کہ وہ  
اسی لڑکے کے ساتھ شادی کرے گی۔ میں نے اس  
لڑکے سے بات کی تو مجھے اندازہ ہوا کہ وہ لڑکا میری  
بھولی بھالی بیٹی کو بد وقت بنا رہا ہے۔

میں نے اس لڑکے کے محلے میں معلومات کروائی  
تو پتہ چلا کہ فون پر لڑکیوں سے دوستی کرنا اس کا مشغلہ  
ہے۔ میں نے اپنی بیٹی کو یہ سب کچھ بتادیا لیکن وہ ابھی

بھی کہہ رہی ہے کہ وہ ایسا نہیں ہے۔  
میں نے یہ بات اپنے شوہر اور بھائیوں سے چھپائی ہوئی  
ہے۔ لپٹی لیکن کہتاوی ہے کہ وہ حق سے بچائے۔ میری  
کچھ کچھ نہیں آ رہا ہے کہ میں کیا کروں۔

جواب: رات کو جب بیٹی گہری نیند میں ہو تو  
اس کے سر پر اتنی آلودہیں کہ آنکھ نہ کھلے سات  
سرجہ سورہ فاتحہ (الحمد شریف) پڑھ دیا کریں اور اللہ  
تعالیٰ کے حضور دعا کریں کہ اسے اچھا برا سمجھنے کی  
توفیق عطا ہو۔

یہ عمل کم از کم ایک سال تک جاری رکھیں۔  
اسپیشلائزیشن کی تیاری

☆☆☆

سوال: میں ایک ڈاکٹر ہوں۔ میں نے چند سال  
پہلے MBBS کیا۔ House job پوری ہوتے ہی میری  
شادی ہو گئی تھی۔ مجھے آگے پڑھنے کی خواہش پیش سے  
رہی ہے۔ میں نے Ultrasound میں

Specialization کے لیے پارٹنر دن کا بچہ دیا لیکن  
کامیاب نہ ہو سکی۔ پڑھائی کرتے کرتے ایک دم الکات  
ہونے لگی ہے۔ میں ایک دن میں پتہ پڑھنے کا پلان کرتی  
ہوں وہ پورا نہیں کر پاتی۔

میرے شوہر میری بہت حوصلہ افزائی کرتے  
تھے۔ میں چاہتی ہوں کہ میں جب پڑھنے بیٹھوں تو  
میرا دل پڑھائی میں لگے اور میں اس سرجہ احسن کو  
اچھے نمبروں سے پاس کر لوں۔

جواب: شام کے وقت تین سرجہ  
اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی سَائِرِ الْمُرْسَلِیْنَ

گیارہ گیارہ سرجہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک  
ٹی اسپون شہد پر دم کر کے ٹیکس اور پڑھائی میں دل

اکتوبر 2014ء



سمجھانے پر بھی نہ تھیں ملی میں نے چپ رہی مناسب  
سمجھا۔ ایک دفعہ میری کھٹی آگنی اور میری غیر موجودگی  
میں ان خاتون سے اچھی خاصی بحث کر کے چلی گئی۔

جب مجھے پتہ چلا تو میں نے ان سے معافی  
چاہی۔ انہوں نے مجھے وارننگ دے دی کہ آئندہ ایسا  
نہیں ہونا چاہیے۔

اس کے بعد سے ان کاٹون میرے سوا بالکل پر نہیں  
آئے۔ لیکن میری بیگم اب بھی شک کرتی ہیں کہ میں ان  
سے چھپ چھپ کر باتیں کرتا ہوں اور ملتا ہوں۔

ان معاملات پر میری ان سے کئی مرتبہ لڑائی  
ہو چکی ہے اور وہ روٹھ کر اپنے بیکے جا کر بیٹھ چکی ہیں۔  
میرے سر ہال والے انہیں سمجھاتے ہیں تو وہ ٹھیک  
ہو جاتی ہیں پھر کچھ عرصے بعد مجھ پر شک کرنا شروع  
کر دیتی ہیں۔

میرا ایک بیٹا اور ایک بیٹی ہے۔ ہم یہاں بیوی کے  
تعلقات سے بچوں پر بھی بہت برا اثر ہو رہا ہے۔ کچھ  
نہیں آتا کہ میں اپنی بیگم کو کس طرح جھین دلاؤں کہ  
ایسا کچھ نہیں ہے۔

جواب: نب کاہوں سے فارغ ہونے کے بعد  
رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ نحل (16)  
کی آیت نمبر 119

ثُمَّ إِنَّ رَبَّنَا لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي السُّوءِ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ  
تَابُوا مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ وَأَصْلَحُوا إِنَّ رَبَّنَا مِنْ  
بَعْدِهَا لَغَفُورٌ رَحِيمٌ ○

گید گید مرتبہ سورہ شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بیگم صاحبہ  
کا قصہ کہہ کر دیکھیں ان میں موجود شک کی علت سے  
نجات کی دعا کریں یہ عمل کم از کم چالیس دفعہ تک  
جاری رکھیں۔

مجھے اور اسی گھروں سے کامیابی کے لیے دعا کریں۔  
یہ عمل کم از کم ایک یا دو ماہ تک جاری رکھیں۔  
مگر خرابی کے اصولوں کے مطابق نئی خصلتوں  
سے چار کرو ایک ایک سیال پانی صبح شام پئیس۔  
بیشی اداس رہتی ہوں

☆ ☆ ☆  
سوال: میری بیٹی کی عمر اٹھ سال ہے۔ اس  
مری لڑکیاں ہنسی مسکراتی رہتی ہیں مگر اس پر نبھانے  
کیوں اداسی کی چادر چڑھی رہتی ہے۔ اللہ کا دیسا بکھ  
ہے مگر اس کے رویے سے اور چہرے پر خوشی کا کوئی  
تاثر نہیں ملتا۔ اس میں نہ کوئی ہنسک ہے اور نہ ہی اسے  
کسی چیز سے کوئی دلچسپی ہے۔

ان کیفیات کی وجہ سے وہ بہت دہلی ہو گئی ہے۔ چہرہ  
ٹھنک اور پریشان نظر آنے لگا ہے۔ وہ بھی اپنی ان  
کیفیات کی وجہ سے بہت پریشان ہے۔

جواب: اپنی بیٹی کو کسی لڑی ڈاکٹر یا طبیہ کو  
دکھائیں۔ ہو سکتا ہے کہ اسے کوئی نسوانی تکلیف ہو جو وہ  
آپ کو بتا نہیں پا رہی ہو۔

خون میں کیٹیم اور وٹامن ڈی کی مقدار سے آگمی  
کے لیے اس کے بلڈ ٹیسٹ بھی کروائیں۔  
بیگم شک کرتی ہوں

☆ ☆ ☆  
سوال: میری بیگم گزشتہ تین سالوں سے مجھ پر  
شک کرنے لگی ہیں۔ میں جس کچھ میں جاب  
کرتا ہوں وہاں میری باس ایک خاتون ہیں۔ کبھی دفتری  
کام کی وجہ سے اگر میں دفتر میں ہوں یا گھر پر ہوں تو وہ  
مجھے فون کرتی ہیں۔

میری بیگم نے اس بات کا شک توٹس لیا۔ میرے



بے برکتی ہوتی ہے۔۔۔

☆☆☆

سوال: میرے شوہر کے انتقال کے بعد میرے دونوں بیٹوں نے ان کا کاروبار سنبھالا۔ ہمیں کسی قسم کی معاشی پریشانی نہیں ہے لیکن اس کے باوجود بے برکتی بہت ہے۔ ہمارا پیسہ رکتا نہیں ہے۔ کوئی کام نکل آتا ہے۔ لا جب تک بڑے بیٹے کی شادی نہیں ہوئی تھی اس وقت تک تو کسی بیٹے نے مجھ سے شکایت نہیں کی لیکن بڑے بیٹے کی شادی کے بعد ہونے اس بات کو محسوس کیا اور مجھ سے کہہ بھی دیں کہ اس بات کو تسلیم کر لیا ہے کہ ایسا ہے مگر کیوں۔۔۔ یہ مجھے نہیں معلوم۔۔۔

کوئی وظیفہ بتائیں کہ یہ بے برکتی ختم ہو جائے۔

جواب: آمدنی میں برکت اور اخلاف کے لیے اللہ کے ذکر سے مدد لیں۔ عشاء کی نماز کے بعد 100 مرتبہ اسم الہی

یا تبارک

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم دو ماہ تک جاری رکھیں۔ حسب استطاعت صدقہ خیرات کرتی رہا کریں۔ صدقہ بے برکتی و مصیبتوں کو دور کرتا ہے۔ انشاء اللہ کچھ عرصہ میں آپ بہتری محسوس کریں گی۔ بیٹوں کی آپس میں نہیں بنتی

☆☆☆

سوال: میری شادی کو بیس سال ہوئے ہیں۔ میرے چار بچے ہیں۔ تین بیٹے اور ایک بیٹی۔ یہ بیٹی بھائیوں میں تیسرے نمبر پر ہے۔

میرے تینوں بیٹوں کے حراج ایک دوسرے سے الگ ہیں۔ ان کی آپس میں بالکل نہیں بنتی۔ میں چاہتی

ہوں کہ بچے کم از کم رات کا کھانا ایک ساتھ چھ کر بہت خوش گوار ماحول میں کھایا کریں لیکن تینوں ایک دوسرے سے بات کئے بغیر کھانا کھا کر اٹھ جاتے ہیں یا اگر ایک بیٹا کوئی بات کہے تو دوسرا اس کی مخالفت میں بولنے لگتا ہے۔ پھر بات بڑھ جاتی ہے اور ان کے درمیان جھگڑا ہونے لگتا ہے۔

تینوں بیٹے گھر میں بہت کم ہی ایک دوسرے سے بات کرتے ہیں۔ عموماً ان کے درمیان کئی کئی دن بات نہیں ہوتی۔ لہٰذا بہن کے ساتھ یہ اچھی طرح پیش آتے ہیں لیکن اس کے معاملات میں مداخلت بھی کرتے ہیں۔ فلاں سہیلی کے گھر نہ جائے یہ نہ کرے وہ نہ کرے وغیرہ لیکن میری بیٹی اپنے بھائیوں کو بدراض نہیں کرتی۔

میرے شوہر بہت ڈسٹن والے ہیں۔ گھر میں بے ترتیبی انہیں بالکل پسند نہیں۔

میں نے انہیں بیٹوں کے بارے میں جب بھی بتایا تو انہوں نے تینوں کو بلا کر خوب ڈانٹ ڈپٹ کی اور انہیں کہا کہ آپس میں محبت سے رہا کرو۔

جواب: رات سونے سے قبل 101 مرتبہ سورہ بنی اسرائیل (17) کی آیت نمبر 53 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بھائیوں میں حسن سلوک کے لیے دعا کریں۔ کم از کم چالیس روز تک یہ عمل جاری رکھیں۔ جانے والے دن شکر کر کے بعد میں پورے کریں۔

.....مختصر مختصر.....

خوف طاری رہتا ہے

نصرت۔ عقیدہ۔ کھیل

جواب: صبح شام کے وقت اکیس اکیس مرتبہ لا حول ولا قوۃ الا باللہ



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



توفیق ملنے کی دعا کریں۔  
یہ عمل کم از کم چالیس روز تک یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

### قرض کی ادائیگی

عظیم اللہ۔ وحید۔ صائم۔ عاتکہ۔ شہزاد۔ مریم  
جواب: رات کو سونے سے قبل بلا وضو ہو کر  
بسم اللہ شریف کے ساتھ ایک ہزار مرتبہ اسم الہی  
یُکَلِّمُکَ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پھر قرضہ  
اترنے اور مسائل میں اضافے کے لیے دعا کریں پھر بات کیے  
بغیر سو جائیں یہ عمل مقصد پورا ہونے تک جاری رکھیں۔

### گیس اور بند بمضمی

نجمہ۔ فریحہ۔ نوشاد۔ احمد عمر  
جواب: دو نیل اسپون زیرہ اور ایک نیل  
اسپون چینی لے لیں۔ زیرہ کو بھون کر چینی کے ساتھ  
باریک پس کر شیشے کی بوتل میں رکھ لیں۔ روزانہ پاؤ  
چائے کی چمچی صبح شام پانی کے ساتھ کھالیں۔  
اس کے علاوہ جب بھی پانی پئیں اس پانی پر اکیس  
مرتبہ یا حسین صابو پڑھ کر دم کر لیں۔



### روحانی فون سروس

گہرے غمی فوری مشورہ کے لئے

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی

روحانی فون سروس

کراچی 021-36688931, 021-36685469

اوقات: پیر تا جمعہ شام 5 سے 8 بجے تک



پڑھ کر پانی یا شہد پر دم کر کے پئیں۔  
خود کو مصروف رکھا کریں۔ قدرتی اوقات میں اچھی  
کتابوں کا مطالعہ کریں۔

### حسد کرنے کی عادت

ناہید۔ شاکرہ۔ ماجد۔ نوید۔ غدر۔ قاریہ۔ قرآنساء  
جواب: صبح سویرے گھر میں کپڑی یا پھول دار  
گملوں کے سامنے بیٹھ کر ایک صحت تک کھنگلی باندھ کر  
پھولوں کو دیکھیں اور پھولوں کو دیکھتے ہوئے دل میں یہ  
بات دہرائیں کہ میں اللہ کی مخلوق کو خوش دیکھ کر  
خوش ہوتا ہوں۔

روزانہ صبح اور شام 101 مرتبہ

### اهدنا الصراط المستقیم

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے  
اوپر دم کر لیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل  
نوے روز تک جاری رکھیں۔

آپ سارے حضرات و خواتین کے لئے میرا  
مشورہ یہ ہے کہ آپ قرآن پاک کی تلاوت کیجئے خاص  
طور پر ان آیات پر غور و فکر کیجئے جن میں اللہ تعالیٰ نے  
اپنے انعام و اکرام کا تذکرہ فرمایا ہے۔

اپنے اوپر اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کا جائزہ لیجئے اور ان  
بے شمار نعمتوں پر اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتے رہئے۔

کثرت سے یا مَقْسِطُ کا ورد کرتے رہا کریں۔

### بوی صحبت

نورین۔ شادیہ۔ فرح۔ مشعل۔ رابعہ

جواب: رات سونے سے قبل اکیس مرتبہ سورہ  
الاعراف (7) کی آیت نمبر 157 گیارہ گیارہ مرتبہ  
درود شریف کے ساتھ پڑھ کر تصور کر کے دم کر دیں  
اور بری صحبت سے نجات، بری عادتوں کی اصلاح کی

